SETTEMBRE 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

IDEE VEG golose E DETOX & FUNGHI in TAVOLA profumo di bosco

Insalata d'orzo con crostacei e molluschi
pag. 48

100 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

+ 30 minuti per il brunch perfetto

FROZEN MUFFIN tutti FRUTTI

Scopri le altre idee per il menu delle vacanze

porta in tavola il gusto del mare

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N 9 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



IN EDICOLA IL 17 AGOSTO 2021



Manuel



Simona



Giovanni



Aurora

benvenuti in **cucina**

La coda dell'estate porta con sé ancora colori e passioni. Mentre ci ostiniamo a frequentare mare, montagna e visitiamo città e mostre, non tralasciamo di certo il piacere di stare a tavola per condividere momenti di gusto e allegria con amici e parenti. Eppure, nonostante il desiderio di convivialità, non siamo ancora completamente pronti a tornare a forno e fornelli. Ecco perché abbiamo pensato di suggerirvi 22 ricette da preparare a crudo (pag. 12): piatti ricchi di ingredienti freschi, colorati e pieni di sapore. Per sostituire pasta e riso è sufficiente ricorrere a pancarrè, pane carasau, grissini e cracker, insaporendoli con prodotti dell'orto, carne, pesce, olio extravergine ed erbe aromatiche. Ma non solo. La frutta si insinua come un dolce intruso che – come nel caso del cheviche di spada con le pesche (pag. 14) e l'insalata con fichi, pere e speck (pag. 18) – ci delizia con accostamenti inusuali e ricchi di contrasti. Chi vuole riavvicinarsi alle pietanze da cuocere potrebbe farlo "a piccole dosi": con i finger food panati e croccanti proposti nella sfida dai nostri volti Aurora, Manuel e Giovanni (pag. 24) e con le idee per il brunch ricche di spunti come l'avocado toast con cheddar e pomodori al forno (pag. 38). Per chi invece non riesce per nulla a resistere al fornello e soprattutto al re settembrino per eccellenza, il fungo, ecco 8 idee con le varietà più saporite sul mercato (pag. 30): porcini, champignon, prataioli, finferli che diventano di volta in volta ripieno, condimento, vellutata e tanto altro. Settembre è anche il mese delle confetture e abbiamo puntato su accostamenti che è sufficiente nominare per generare il desiderio di sperimentare: pomodori verdi alla vaniglia, susine all'anice stellato e pesche alla cannella e zenzero (pag. 40). Vi abbiamo convinto a riavvicinarvi lentamente ai fornelli? Io credo proprio di sì... buon appetito a tutti!!!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Auguri Vergine, a settembre Venere e Plutone ti prendono la mano per condurti verso un **percorso professionale nuovo** e stimolante. E anche il fastidioso Saturno deve lasciarti il passo. Se ancora qualcosa ti infastidisce, non fermarti, guarda avanti prosegui dritta per la tua strada: i prossimi tre mesi, saranno un **periodo di conferme**, soprattutto nel settore del lavoro. Nell'attesa, cerca di rilassarti e quando l'ansia rischia di prendere il sopravvento, **chiuditi in cucina per sperimentare nuove ricette**, naturalmente sane e leggere, proprio come piacciono a te!

VERGINE

dal 23 agosto al 22 settembre



Questo mese **Plutone** e **Venere** sono schierati al tuo fianco. Resta serena!

sommario

settembre



18
Crostata salata con pomodorini, tonno e capperi





20
Mousse bicolore di yogurt e mango

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

15 kg
DI FORMAGGI
freschi e stagionati, per impasti, condimenti e ripieni

65
UOVA
ingredienti indispensabili in mille ricette e tutte le portate

E ANCORA 35 FRA CIPOLLE, PORRI, AGLIO E SCALOGNI, 3 CHILI DI CEREALI E 10 LITRI D'OLIO

Foto di copertina di Francesco Carucci



76 Bowl di riso nero, cetriolo, avocado e mela

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

IL DESSERT PERFETTO

La torta tenerina

Una delizia per tutti gli amanti del cioccolato: un dolce fondente che si scioglie in bocca. ***https://ricette.giallozafferano.it/Torta-tenerina.html***





DA PROVARE

L'impasto per la pizza

Se sei appassionato di pizza, ecco la ricetta della pasta per prepararla a casa tua. Una preparazione di base semplice da realizzare che ti permetterà di ottenere l'impasto perfetto da guarnire come preferisci. ***https://ricette.giallozafferano.it/Impasto-per-pizza.html***

sui social



PIÙ CLICCATE DA FB

Paccheri ricotta e melanzane

Una classica ricetta mediterranea per l'estate. ***https://www.facebook.com/watch/?v=442958103382412З***

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Nuvole di zucchine e pecorino

Croccanti frittelle di verdura e formaggio. ***https://www.instagram.com/p/CPghEucAGjM/***





PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Pasta con crema di ricotta e olive

Un primo piatto dal gusto ricco e avvolgente che piace sempre. ***https://www.youtube.com/watch?v=hzI8svi_Qk8***

posta e post

Bignè

https://ricette.giallozafferano.it/Zucchine-in-agrodolce.html

@Paolo: Ciao, i miei bignè hanno sempre una forma a funghetto, non sono mai perfettamente tondi. Come posso rimediare?

@GialloZafferano: Ciao, per evitare questo inconveniente, prima di infornarli, prova a schiacciare leggermente la punta con un cucchiaino inumidito.



Connettiti con giallozafferano su facebook · su facebook dei Blog · su twitter · su pinterest · su instagram

DI DANIELA TAGLIAFERRI

è tempo DI...

È il mese del rientro, quando abbiamo bisogno di trovare la giusta carica per ripartire. La frutta e la verdura del mese ci vengono in aiuto



UVA

Che sia da tavola o da vino, settembre è il mese dell'uva, da mangiare subito o da conservare sotto forma di marmellate, per avere tutto l'inverno la dolcezza di questo frutto dalle mille proprietà. L'uva è infatti **ricca di vitamine, sali minerali, in particolare il potassio** , fibre che ammontano all'1,5%: è dunque ideale per disintossicare il corpo, purificare il fegato e stimolare il sistema nervoso oltre ad avere proprietà leggermente diuretiche. Può spaziare tra diverse tonalità di colore, dalla più chiara delle uve bianche alla più scura delle nere. Tra le uve bianche le più conosciute sono la dolcissima e aromatica uva Regina e l'uva Italia. Parlando invece dell'uva rossa, una delle tipologie più diffuse è la **Red Globe, proveniente dalla California**. L'uva da tavola, se non è eccessivamente matura, va conservata a temperatura ambiente in un portafrutta, oppure in un sacchetto di carta da riporre in frigorifero. È ideale per realizzare non solo dolci, ma anche per ricette salate.

Una miniera di virtù

Le mele contengono grandi quantità di polifenoli, antiossidanti in grado di contrastare i danni causati dall'invecchiamento. Le fibre, presenti sia nella polpa sia nella buccia, favoriscono il transito intestinale oltre a dare un senso di sazietà.

una MELA al giorno...

Sono più di 250 le varietà di mela, ma poche sono quelle comunemente diffuse sul mercato. Le più usate in cucina sono la Golden Delicious con buccia gialla e sottile e polpa soda. La Stark, rossa e molto succosa, particolarmente indicata per il consumo a tavola. La Granny Smith, verde brillante, con polpa bianca croccante, acidula e povera di zuccheri. La Renetta, giallo scuro punteggiata, ha buccia spessa e polpa acidula. L'Annurca, di colore rosso scuro e coltivata soprattutto in Campania, ha polpa bianchissima, croccante e succosa.

Salutari
100 g di mele hanno mediamente
52 kcal



pere, uva, mirtilli, more, zucche, cavoli, fagiolini
albicocche, anguria, finocchi, cetrioli



SEDANO crudo e cotto

Crudo o cotto fa bene all'organismo e alla linea, apprezzato nelle diete per la capacità contrastare i grassi, specie quelli cattivi. Consumato crudo, **fresco o in succo** (anche sotto forma di centrifugato) questo ortaggio contrasta la ritenzione idrica grazie al suo alto potere diuretico. Aiuta a **ridurre trigliceridi e colesterolo**; la sedanina, una sostanza aromatica stimolante e altre molecole ne potenziano le capacità digestive e di assorbimento dei gas nell'apparato digerente. Viene ampiamente sfruttato in cucina per il suo particolare aroma; protagonista, insieme alla cipolla e alla carota, del trittico del **soffritto**, indispensabile per le ricette più tradizionali della cucina italiana. È molto consumato anche crudo, in pinzimonio e in insalata.

IDEE dal web

Giovani chef spopolano su **TikTok**, dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**




Daniele Rossi

PASSIONE e determinazione

TikToker e chef toscano, pratica una cucina moderna con salde radici nel passato e lavora alla ricerca delle materie prime. Segno distintivo: sguardo di sfida che si scioglie quando assaggia i suoi piatti.

Spaghetti con ragù di polpo e lamelle di mandorle

Preparazione **15 minuti**
Cottura **1 ora e 50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di polpo - 320 g di spaghetti - 800 g di passata di pomodoro - 40 g di olive nere denocciolate - 30 g di capperi - 3-4 spicchi d'aglio in camicia - mezzo bicchiere di vino rosso - timo - basilico - mandorle a lamelle - olio extravergine di oliva - sale

Taglia il polpo a tocchetti. Fai insaporire un filo d'olio con il timo in una casseruola, unisci il polpo e rosolalo per qualche minuto. Appena inizierà a rilasciare l'acqua, aggiungi il vino e lascia evaporare la parte alcolica. **Versa la passata di pomodoro** e prosegui la cottura con il coperchio scostato, a fiamma molto bassa, per circa 1 ora e 30 minuti. Aggiungi le foglie di basilico e mescola bene. **Cuoci la pasta**, scolala, trasferiscila nella pentola con il condimento e fai insaporire mescolando per qualche minuto. Suddividi gli spaghetti nei piatti e servi decorando con le lamelle di mandorle tostate in un padellino.


Diletta Secco

IL TOCCO croccante

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, un passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

Croccantella al pomodoro

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 secondi**
Dosi per **4 persone**

240 g di farina 00 - 250 g di pomodori - farina di mais - origano - olio extravergine di oliva - 2 cucchiaini di sale

Versa la farina in una ciotola e incorpora 300 g di acqua, versandola a filo e mescolando con una frusta per evitare grumi. Aggiungi il sale, l'origano e i pomodori a fettine. **Ungi una teglia da 30-32 cm di diametro** con un filo d'olio, spolverizzala con farina di mais e versa il composto. Spolverizza anche la superficie con un velo di farina di mais e irrorala con un filo d'olio abbondante. **Cuoci la croccantella** in forno statico a 200° per 50 minuti. Alza la temperatura a 230° e prosegui a cottura ventilata per 10 minuti, finche la superficie sarà dorata.





CLINIANS
CLINICA DELLA BELLEZZA



METRIXCOMM.it

QUESTA ESTATE, DAI ALLA TUA PELLE LA PROTEZIONE CHE MERITA.

Proteggere la pelle dal sole vuol dire aiutare a mantenerla elastica ed idratata nel tempo. Clinians lo sa, per questo ti propone prodotti specifici Anti-age con acido ialuronico, perché la tua pelle si senta libera di vivere l'estate, come sempre.

clinians.it

senza COTTURA

Tante idee

Il termometro sale e la voglia di cucinare scende? Niente paura, abbiamo per te ricette facili e veloci, che non richiedono di accendere i fornelli. Provale e goditi gli applausi!

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**









1

2

3

PIÙ RICCHI DI ACQUA E VITAMINE GLI ALIMENTI CRUDI SONO PREZIOSI NEI GIORNI DI GRANDE CALDO

1
VERDURE
Per fare il pieno di vitamine consuma pomodori, spinacini e peperoni crudi. In estate raggiungono la piena maturazione e sono più ricchi di nutrienti e fibre, che si alterano in cottura.

2
CARNE
La carne cruda deve essere freschissima e va consumata entro 24 ore. Il taglio ideale è il filetto di manzo e in genere tutte le parti di carne bovina e che presentano qualche venatura di grasso.

3
PESCE
Il pesce azzurro, come sardine, aringhe, alici, sgombri, triglie e merluzzi, va consumato crudo soltanto dopo l'abbattimento a meno di 20° per 24 ore. Una norma che comuque è utile seguire per tutte le varietà di pesce.

SPEGNI IL GAS E VIENI **A TAVOLA**

Nelle giornate bollenti dell'estate anche gli appassionati di buona cucina possono avere un cedimento e rifiutarsi di mettersi ai fornelli. Per loro abbiamo pensato a **22 ricette che non richiedono di accendere il fuoco,** senza che per questo sia necessario rinunciare ai piaceri del gusto e di una presentazione accattivante. Nella ricerca **abbiamo privilegiato le verdure: zucchine, cetrioli e pomodori** soprattutto che, oltre a essere protagonisti di molte insalate, in qualche caso possono sostituire persino la sfoglia delle lasagne.
I prodotti dell'orto ovviamente non sono sufficienti. Per essere davvero equilibrata dal punto di vista nutrizionale ogni preparazione deve contenere **una base di proteine**, come legumi precotti, formaggi magri, pesce abbattuto e carne. Ma naturalmente anche di carboidrati, che concorrono a creare un piatto completo. Pancarrè, pane carasau, grissini e cracker sono ingredienti preziosi per cucinare senza calore. Infine, è sufficiente condire con abbondante **olio extravergine di oliva**, un mix di erbe aromatiche e portare in tavola.

Conservare le verdure

Le verdure si conservano nella parte bassa del frigorifero sopra un foglio di carta da cucina, fanno eccezione patate e pomodori che non amano il freddo: i pomodori però vanno in frigo quando sono molto maturi. Gli ortaggi a foglia verde e le erbe aromatiche immersi nell'acqua durano di più, come i fiori recisi. Infine, lava le verdure soltanto solo in vista della cottura per evitare che ammuffiscano.

subito PRONTI

Le ricette "a crudo" sono una risorsa preziosa quando hai degli invitati per la cena.
Non solo sono pronte, velocemente, ma soprattutto non è necessario farle al momento.
Puoi prepararle il giorno prima. Poi ti basta lasciarle nel frigorifero e tirarle fuori, fresche e gustose, quando arrivano gli ospiti!

18+

WHAT IS AVAXHOME?

1

Carasau, pomodori e ricotta

Preparazione **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 fogli grandi di pane carasau - 125 g di ricotta vaccina morbida - 250 g di stracciatella - grana padano - 15 pomodori di Pachino - 8 zucchine novelle - aglio - timo - basilico - menta - olio extravegine di oliva - aceto di vino bianco - sale - pepe

Lava i pomodorini e tagliali in due, unisci sale, pepe, foglie di basilico spezzettate, 1 spicchio d'aglio a lamelle e 2 rametti di timo. Condisci con un giro di olio e fai riposare. Passa 6 zucchine con una grattugia a fori grandi e taglia a julienne le 2 restanti. Condisci con un giro di olio e fai riposare. Lavora con un cucchiaio la ricotta con poco olio, sale e pepe fino a ottenere una crema. **Spezzetta il pane carasau** in falde regolari e mettine uno strato in una teglia unta. Miscela mezzo bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di aceto e l'acqua di risulta dei pomodori e spruzza la mistura sul pane. Poi spalma sul pane 1 cucchiaio abbondante di ricotta, aggiungi qualche pomodorino, 2 manciate di zucchine grattugiate e una spolverata di grana. **Arricchisci con cucchiaiate di stracciatella** frullata e prosegui fino a terminare gli ingredienti. Finisci con i pomodorini, la julienne di zucchine, stracciatella, grana, sale, pepe, olio e menta. Porta subito in tavola per gustare la croccantezza dei fogli di pane carasau.

2

Tagliata di tonno fresco con quenelle di avocado

Taglia 400 g di filetto di tonno a fettine sottili con un coltello affilato. Dividi a metà 1 avocado ben maturo, elimina il nocciolo e ricava la polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Trasferiscila nel recipiente del mixer, aggiungi il succo di 1 lime, e il sale. Frulla aggiungendo l'olio a filo fino a ottenere una crema piuttosto densa, poi raffreddala in frigorifero. Intanto, versa in una ciotola 100 g di burrata, 2 cucchiai di yogurt greco e 1 cucchiaio di latte, sala e mescola con una frusta per amalgamare. Stendi le fettine di tonno nei piatti, aggiungi spicchi di lime e qualche foglia di insalata. Condisci con 1 cucchiaio di miele liquido e 2 quenelle di avocado.



3

Hummus in tre colori
Rosso di barbabietola

Taglia 400 g di barbabietole cotte a pezzetti e versale nel recipiente del mixer, aggiungi 40 g di ceci lessati, il succo di 1 limone, 2 cucchiai di tahina, 1 cucchiaino raso di cumino e 1 cucchiaio d'olio extravergine. Frulla fino a ottenere una crema liscia e regola di sale; se la crema è troppo densa, unisci un filo d'olio oppure un goccio d'acqua. Trasferisci l'hummus in una ciotola, unisci olio, ceci e servi.

Giallo di ceci

Sciacqua 240 g di ceci lessati e versali nel bicchiere del mixer, unisci mezzo bicchiere d'olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di succo di limone, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaio di semi di sesamo, 1 spicchio d'aglio e qualche foglia di prezzemolo. Poi sala e versa un altro mezzo bicchiere d'acqua. A questo punto aziona il mixer a intervalli; se l'hummus risulta troppo denso, unisci altra acqua. Distribuisci l'hummus nelle ciotole e decora con ceci interi e paprica.

Verde di avocado

Elimina il nocciolo di 2 avocado, sbucciali, riducili a cubetti e poi versali nel bicchiere del mixer, aggiungi 240 g di ceci cotti e scolati, 20 g di salsa tahina, 1 spicchio d'aglio pelato e il succo filtrato di 1 lime. Aziona il mixer e intanto versa a filo circa 50 g di olio extravergine, prosegui così fino a ottenere una crema densa e omogenea. Decora con i ceci interi.

4

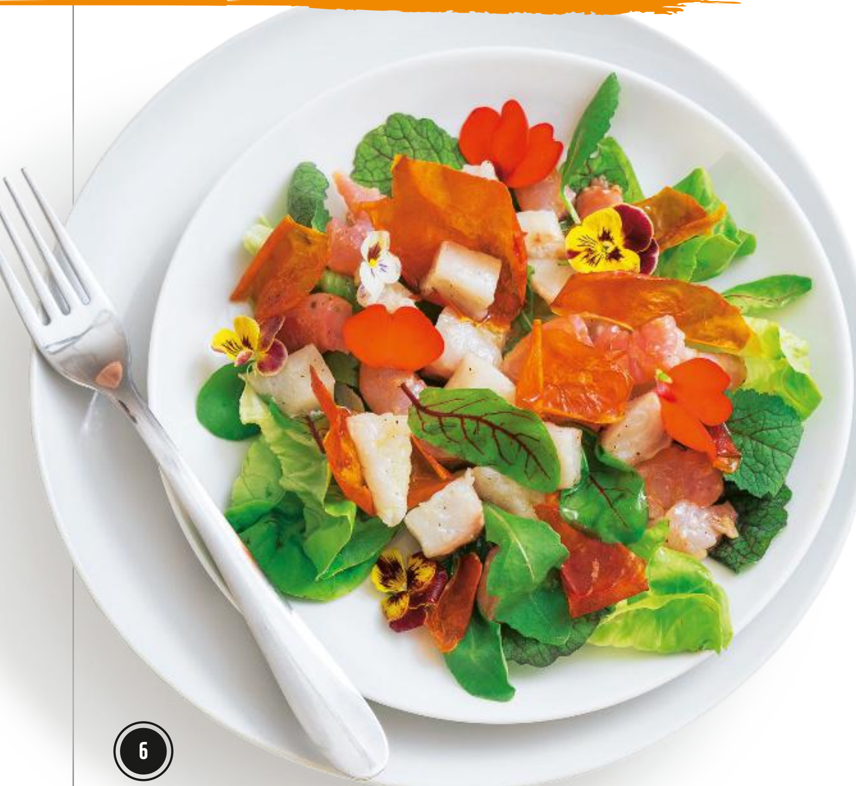
Insalata al timo con melone, zucchine e feta

Affetta con l'aiuto di un pelapatate 600 g di zucchine piccole e sode, in modo da ricavare dei nastri. Pela un melone piccolo, elimina i semi e riduci la polpa a cubettii o, se preferisci, a palline usando uno scavino. Sbriciola 200 g di formaggio feta. Unisci in un'isalatiera i nastri di zucchine, la feta sbriciolata e il melone. Condisci con sale, olio extravergine di oliva e abbondante timo.

5

Pomodori farciti con crema di caprino

Sciacqua 12 pomodori insalatari tondi, poi tagliali in modo da eliminare la calotta superiore. Scavali delicatamente con un cucchiaio per eliminare la polpa interna, sala e lasciali capovolti sopra un vassoio per circa 15 minuti ,in modo che perdano la loro acqua. Intanto prepara la crema con 100 g di caprino e 100 g di ricotta, uniscili in una ciotola, aggiungi basilico sminuzzato e origano fresco e miscela con una frusta, versando olio extravergine di oliva fino a ottenere la consistenza di una crema. Recupera i pomodori, asciugali e farciscili con la crema: puoi usare un cucchiaio oppure una sac à poche se desideri un effetto più elegante. Raffredda in frigorifero fino al momento di servire.



6

Tartare di ricciola, gamberi e fiori eduli

Per la marinata, spremi 1 pompelmo rosa e 1 limone e versa metà dei succhi in un barattolo assieme a 40 ml di olio, sale e pepe. Chiudi e scuoti energicamente. Taglia 200 g di filetti di ricciola già abbattuti prima a fette da mezzo cm e poi a dadi non troppo piccoli, per una tartare un po' diversa. Ricopri con qualche cucchiaiata di marinata (senza abbondare per non far "cuocere" troppo il pesce). Lascia raffreddare mezz'ora in frigorifero. Taglia 1 barbabietola cotta a fettine. Sguscia 12 gamberi freschissimi, lavali ed elimina il filetto nero, irrorali con qualche cucchiaio di marinata. Poi coprili con le fettine di barbabietola e fai marinare in frigo per un'ora. Si coloreranno leggermente di rosa. Intanto tuffa 5 pomodori ramati in acqua bollente per 1 minuto, fai intiepidire e pelali. Inforna a 80°-100° per circa 30 minuti. Disponi su un piatto da portata l'insalatina, poi la tartare di ricciola, i gamberi interi, irrora con altra marinata. Infine, decora con buccia di pomodoro essiccato e fiori eduli.

7

Friselle pomodorini e mozzarelline

Taglia sottilmente 1 cipollotto di Tropea e soffriggilo in padella con 1 cucchiaio d'olio per 3 minuti, fino a doratura. Aggiungi 100 g di salmone affumicato e sminuzzato, irrora con 3 cucchiai di vino bianco, fai evaporare e spegni. Lascia raffreddare e poi frulla tutto con il mixer per ottenere una crema. Passa 4 friselle velocemente sotto l'acqua tiepida e posale sul piatto. Lava 20 pomodorini colorati, asciugali e tagliali a metà. Condisci con sale e origano sfogliato. Taglia a rondelle sottili un altro cipollotto di Tropea. Fai scolare per qualche minuto le ciliegine di mozzarella fiordilatte. Spalma le friselle con un velo di crema di salmone e disponi pomodori, mozzarelle e le rondelle di cipollotto. Condisci con abbondante olio, sale, pepe, foglioline di menta e porta in tavola.



8

Sashimi di branzino con cetrioli in agrodolce

Per la marinatura, versa in un vasetto 4 cucchiai d'olio extravergine di oliva, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di aceto di riso e pepe. Chiudi con il coperchio e scuoti con energia il contenitore per miscelare gli ingredienti. Elimina le spine da un filetto di branzino di 200 g, già abbattuto e sciacqualo bene. Lascia il pesce immerso nella marinatura in frigorifero per un'ora. Poi riducilo a tocchetti e servilo con cetriolini in agrodolce.

9

Carpaccio di manzo con salsa al ribes

Per la salsa, ricava i chicchi da 250 g di ribes, lavali e asciugali. Versali nel recipiente del mixer con 2 cucchiaini di zenzero in polvere, 150 ml di aceto di mele, 1 cucchiaio di zucchero di canna e sale. Frulla fino a ottenere una salsa omogenea, poi mettila in frigorifero. Intanto, distribuisci in 4 piatti 500 g di carpaccio di manzo e condiscilo con olio extravergine di oliva e sale. Irrora con la salsa di ribes e servi.

10

Insalata di fichi, pere e speck

Lava 150 g di insalata mista (salanova e riccia) e asciugala; lascia intere le foglie più piccole di salanova e spezzetta quelle più grandi e la riccia. Lava 20 acini di uva bianca, dividili a metà ed elimina i semi. Scacqua fichi e pere, poi tagliali a fettine senza pelarli. Riduci a fiammifero una fetta unica di speck da 100 g spessa mezzo cm. Per la vinagrette, versa in un vasetto con il tappo a vite 120 g di olio evo, 30 g di aceto balsamico e il sale, chiudi e scuoti bene per emulsionare. Componi l'insalata, decora con i semi misti e irrora con l'emulsione all'aceto balsamico.





11

Lasagne di verdure

Preparazione
30 minuti + rip

Dosi per
4 persone

6 zucchine grandi e sode - 3 carote - 100 g di spinacini - 2 pomodori a grappolo - 50 g di maggiorana - 100 g di robiola fresca - 20 g di ricotta salata - 50 g di parmigiano - 1/2 spicchio d'aglio - 70 g di nocciole - olio evo - pangrattato - sale - pepe

Per l' olio aromatizzato versa l'olio evo in un bicchiere con 1 spicchio d'aglio e 20 g di maggiorana. Scalda nel microonde alla massima potenza per 90 secondi e lascia in infusione. Al momento di usarlo, filtralo con un colino.
Per il pesto di zucchine grattugiane 2, salale e mettile a perdere acqua per 30 minuti in un colino. Strizzale e frullale con 40 g di nocciole, maggiorana, parmigiano e ricotta salata. Unisci sale grosso, l'aglio e frulla. Versa 60 ml di olio emulsionando.
Taglia le 4 zucchine rimaste a fette sottili nel senso della lunghezza con una mandolina, salale e mettile a perdere l'acqua. Grattugia le carote e taglia a fette sottili i pomodori.
Per il finto crumble, versa in una ciotola 2 cucchiai di pangrattato, mezzo cucchiaio d'olio e 20 g di granella di nocciole e mescola. Con una frusta, lavora la robiola con sale e pepe e un cucchiaio di olio. Componi le lasagne alternando zucchine, crema alla robiola, pomodori, pesto, carote, spinacini e parmigiano. Spolverizza con il crumble e irrora con l'olio aromatizzato.



12

Crostata salata con pomodorini colorati, tonno e capperi

Sciogli al microonde 150 g di burro salato e versalo su 200 g di fette biscottate integrali tritate, mescolando con le mani per amalgamare. Versa il composto in uno stampo da crostata foderato di carta forno e pigia bene con le mani per farlo aderire su tutta la superficie, lati compresi. Fai rassodare in frigorifero per almeno 3 ore. Intanto, lava 300 g di pomodorini colorati e dividili. Salali e lasciali scolare in un colino. Frulla 120 g di tonno sgocciolato con 2 cucchiai abbondanti di maionese, maggiorana e un pizzico di pepe. Trita finemente 2 rametti di origano sfogliati e amalgamali a 40 g di mascarpone e 50 g di robiola e lavora con una frusta per ottenere una crema. Estrai il guscio dalla teglia e stendi la crema di formaggio e poi la farcia al tonno con l'aiuto di una spatola. Decora con i pomodorini, qualche filetto di alice, i capperi scolati e maggiorana e basilico. Conserva in frigorifero fino al momento di servire.



13

Ceviche di spada con le pesche

Pulisci 1 cipollotto, lavalo e taglialo a rondelle. Taglia a fettine molto sottili 300 g di pesce spada abbattutto al quale avrai tolto pelle e lisca centrale. Trita 1 mazzetto di coriandolo. Spremi 1 lime e 1 arancia e grattugiane la buccia. Frulla il succo di metà agrumi con 1 manciata di lamponi, 2 rametti sfogliati di ribes, 40 ml d'olio extravergine di oliva e una presa di sale. Copri il pesce con il cipollotto, 1 cucchiaio di coriandolo, la buccia degli agrumi e irrora con il condimento alla frutta e zenzero. Fai marinare in frigo per 45 minuti. Pela e grattugia mezzo cm di radice di zenzero e frullala con il succo di agrumi rimasto, 30 ml d'olio, mezzo cucchiaino di senape e un pizzico di sale e pepe. Taglia le pesche a fettine. Scola lo spada dalla marinata e servilo assieme alle pesche irrorate con la vinagrette alla senape e zenzero, decora con anelli di cipollotto, i frutti rossi rimasti e foglie di erba limoncina.



14

Tartare di manzo

Taglia al coltello 1 filetto di manzo di circa 800 g. Trita 50 g di cetriolini, 50 g di cipolline e 50 g di capperi, tutti sott'aceto, poi 50 g di filetti di acciughe sott'olio. In una ciotola emulsiona sale, pepe, olio e succo di 1 limone, unisci metà degli ingredienti tritati e mescola. Unisci il filetto preparato, la salsa Worcester, 1 pizzico di paprika e amalgama. Taglia a metà, nel senso della lunghezza, 2 baguette, spalma uno strato sottile di maionese e copri con uno strato abbondante di composto di carne e sott'aceti.





LE TROVI NEL BANCO FRIGO!















LE ALICI *fresche* DEL MAR CANTABRICO

- -25% di Sale*
- Fonte di proteine
- Ricche di Omega 3

www.rizzoliemanuelli.com  

* (per Dolci e Rustiche) Rispetto alle tradizionali alici cantabriche Rizzoli in olio. Maggiori informazioni su: www.rizzoliemanuelli.com

15

Mousse di yogurt e mango

Preparazione
20 minuti + rip

Dosi per
4 persone

250 g di polpa di mango (circa 2 frutti) - 8 g di gelatina - 60 g di zucchero a velo - 200 ml di yogurt greco alla vaniglia - 200 g di panna - vaniglia bourbon in polvere - 2-3 rametti di menta

Lascia la gelatina immersa in acqua fredda per 10 minuti e poi scioglila in 2 cucchiai di panna intiepidita per pochi secondi nel forno a microonde. Poi aggiungi il composto allo yogurt. Monta la panna a neve ben ferma con metà dello zucchero e uniscila, spatolando delicatamente dal basso verso l'alto, allo yogurt con la gelatina.
Versa il composto in 4 bicchieri monoporzione o in uno stampo unico da 20 cm e fai raffreddare in frigo per almeno 2 ore. Intanto, pulisci il mango: tieni da parte qualche fettina per la decorazione e frulla il resto con lo zucchero imasto fino a ottenere una mousse.
Finisci il dolce aggiungendo alla crema di yogurt la mousse al mango, profuma con un pizzico di vaniglia bourbon in polvere e decora con fettine di mango e foglie di menta.



16

Tiramisù estivo ai frutti di bosco

Pulisci 300 g di frutti rossi (more, lamponi e mirtilli), poi prelevane 3 cucchiai e frullali con 250 ml di acqua per preparare la bagna. Mescola in una ciotola 200 g di mascarpone con 100 g di zucchero a velo fino a ottenere un composto cremoso. Monta 150 g di panna ben fredda e uniscila al mascarpone poco per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Sbriciola grossolanamente 200 g di biscotti secchi al cioccolato e suddividine metà sul fondo di 4 bicchieri, poi ammorbidiscili con qualche cucchiaio di bagna. Aggiungi uno strato di crema e un altro di frutti, poi ripeti gli strati, terminando con i frutti rimasti e decorando con foglioline di menta. Conserva i bicchieri in frigorifero fino al momento di servire.

Latte dall'Alto Adige

Prodotto con latte di montagna e panna fresca 100% Alto Adige senza Ogm, il mascarpone Mila è molto cremoso grazie al particolare processo di lavorazione. (Mascarpone Mila, 250 g).





17

Timballo di frutta estiva e pan di Spagna

Frulla 100 g di fragole e taglia un pan di Spagna da 300 g a fette di circa 1/2 cm. Pulisci 1 kg di frutta mista tra albicocche, pesche, prugne, melone, anguria, lamponi, ribes e mirtilli e taglia a pezzetti i frutti grandi. Frulla la polpa di una fetta di melone e di una pesca con 100 ml di succo d'arancia per la bagna. Metti la frutta rimasta in una ciotola, aggiungi 70 g di zucchero di canna e lascia macerare in frigo per 1 ora. Lavora in una ciotola 150 g di mascarpone con 150 g di ricotta cremosa, 70 g di zucchero di canna e le fragole frullate con una frusta fino a ottenere una crema omogenea. Stendi un velo di crema sul fondo di una ciotola, poi disponi uno strato di pan di Spagna e irroralo con la bagna. Versa uno strato di crema, poi aggiungi un po' di frutta. Continua con gli strati fino a esaurire gli ingredienti e terminando con la frutta, spolverizza con un velo di zucchero e decora con foglioline di menta. Tieni in frigorifero fino al momento di servire.





18

Cous cous dolce

Fai rinvenire 2 cucchiai di uvetta in un bicchiere con 100 ml di vino dolce tipo Porto. Lava 125 g di lamponi, 5 grappolini di ribes e 5 susine tagliate a dadini. Versa 175 g di cous cous precotto in una ciotola, aggiungi 2 cucchiai d'olio, 3 cucchiaini di miele e mescola bene. Poi copri il cous cous con 350 ml di acqua bollente con il succo e la scorza grattugiata di 1 arancia. Lascia riposare coperto per 5 minuti, poi sgrana il cous cous con l'aiuto di una forchetta e unisci la frutta e l'uvetta scolata. Decora con chicchi di ribes e foglioline di menta.





19

Pesche, yogurt e basilico

Lavora in una ciotola 2 uova con 3 tuorli, 100 g di zucchero e la scorza di 1 limone grattugiata. Mescolando, unisci 2 cucchiai di succo di limone filtrato, 300 g di yogurt greco e 10 foglie tritate di basilico. Monta gli albumi e amalgamali al composto. Poi versa 200 ml di panna montata fredda. Trasferisci in un contenitore ermetico, chiudi e metti in freezer per almeno 6 ore. Dividi a metà 3 pesche ed elimina i noccioli, scavando un po' la polpa. Con un porzionatore ricava 6 palline di semifreddo e disponile all'interno .

20

Piccole meringhe con fichi e gelato

Compra in pasticceria 8 piccole meringhe e distribuiscile in 4 coppette. Pulisci 4 fichi e dividili in 4 spicchi. Lava 2 pesche e tagliale a fettine. Distribuisci la frutta nelle coppette e decora ogni porzione con una pallina di gelato alla vaniglia e ciuffi di panna montata.

21

Crema di banana e cocco

Sbuccia 2 banane, tagliale a rondelle e schiacciale in una ciotola con l'aiuto di una forchetta. Unisci 40 g di cocco grattugiato e qualche goccia di succo di limone. Monta in una ciotola 500 ml di panna fresca ben fredda con 50 g di zucchero, poi uniscila alla crema di banane. Conserva in frigorifero fino al momento di servire.

22

Ananas all'anice stellato e menta con gelato

Sbuccia 1 ananas maturo eliminando prima il ciuffo, poi la base e quindi la scorza. Taglialo a fettine da 1 cm di spessore con un coltello o un'affettatrice Adagiale in un solo strato in un vassoio e cospargile con zucchero di canna, bacche di anice stellato e foglioline di menta. Ripeti l'operazione fino a esaurire le fette. Copri con una pellicola e metti in frigo per 2 ore. Poi elimina le bacche di anice stellato e servi le fette di ananas con gelato o panna montata.

sapori GENUINI

Un primo piatto sostanzioso dal gusto autunnale, perfetto per le serate più fresche. Facile da realizzare, con la sua cremina al taleggio farà innamorare tutti i tuoi ospiti

Gnocchetti con salsiccia e taleggio

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **6 persone**

600 g di gnocchetti di patate - 150 g di salsiccia 2 spicchi d'aglio - 200 ml di latte - 150 g di taleggio (puoi sostituirlo con il gorgonzola) - 300 g funghi misti - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - pepe - sale

Comincia a preparare i funghi. In una padella fai scaldare un cucchiaio d'olio con 1 spicchio d'aglio e lascia imbiondire. Poi eliminalo e aggiungi i funghi. Lascia cuocere con il coperchio per 5 minuti, toglilo, regola il sale, e cuoci altri 5 minuti. Una volta cotti, spegni il fuoco e metti da parte. **Adesso prepara** la salsiccia. In padella versa 1 cucchiaio di olio, 1 spicchio di aglio e lascia imbiondire. Nel frattempo, elimina il budello e sbriciola la salsiccia, poi togli l'aglio dalla padella e aggiungi la salsiccia. Fai cuocere finché non risulta bella dorata e croccante, poi toglila dal fuoco e mettila da parte. **Prepara la crema al taleggio**. In una padella **versa il latte** e quando bolle aggiungi il taleggio a pezzetti e fallo sciogliere, ricordandoti di pepare. Adesso è tutto pronto, non resta che cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata. Quando gli gnocchi saranno venuti a galla scolali e tuffali nella crema di taleggio. Mescola per bene, aggiungi i funghi e la salsiccia. Amalgama con cura e porta in tavola.



AMO i piatti della tradizione

Mi chiamo Roberta Scarano, sono napoletana verace e amo i piatti della tradizione italiana. Mi sono avvicinata al mondo della cucina grazie a mia nonna che fin da piccola mi faceva preparare con lei torte, biscotti e rustici. Conservo ancora il suo vecchio quaderno scritto a mano dal quale nasce la maggior parte di quel che cucino. La mia idea di cucina è fatta di piatti semplici, che si preparano in poco tempo e con ingredienti che tutti noi abbiamo in casa. Ho deciso di chiamare il mio blog Boccone Goloso per dare subito l'idea precisa di quel che andiamo a preparare.



UN FORMAGGIO DOP TALEGGIO

Prodotto nella Val Taleggio, in provincia di Bergamo, da almeno mille anni. Viene sottoposto a stagionatura per circa 35 giorni, ha un sapore dolce, leggermente aromatico, con retrogusto tartufato e odore caratteristico. È un alimento energetico, ricco di proteine, sali minerali e vitamine A e B2. Si presta a essere inserito in moltissime ricette, dai primi piatti, alle carni, fino alla pizza.



ricette CROCCANTI e golose

LA SFIDA DI SETTEMBRE È ALL'ULTIMA PANATURA. TRE RICETTE FINGER FOOD PERFETTE PER UN BUFFET IN PIEDI O COME ANTIPASTI PER UNA CENA INFORMALE. DALLE MELANZANE PICCANTI AGLI SPIEDINI CON FICHI E FORMAGGIO PER FINIRE CON GLI STICK DI POLLO IMPANATO CON I GRISSINI

FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1 Melanzane ripiene alla paprika

"Un giorno il saggio disse: "fritta è buona anche una scarpa". Ma se devo dirla tutta, preferisco le melanzane di oggi, profumate alla paprika e super croccanti!"

la ricetta veloce di **Manuel**

2 Spiedini di scamorza e fichi

"Ghiotte scamorzine impanate in briciole di pane e granella di nocciole, avvolte in foglie di limone, fichi, cipolline... tutto infilzato su stecco e cotto a dovere: lo spiedino perfetto è servito!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3 Stick di pollo impanato con grissini

"Una volta eravate giovani e croccanti miei cari grissini... ma ora siete un po' sciupati. Conosco un modo per farvi tornare fragranti e ancora più saporiti!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



Gira pagina e trovi le ricette complete



1 la ricetta di **Manuel**

Melanzane ripiene alla paprika

Per 4 persone
2 melanzane lunghe - 150 g di scamorza affumicata - 100 g di prosciutto cotto - farina - 80 g di pangrattato - 2 uova - sale paprika forte - origano secco - olio per friggere

Ho scelto di utilizzare le melanzane lunghe per ottenere dei cilindri, perfetti da servire anche in piedi. Taglia a dischetti di 2 cm le melanzane, dopo di che taglia la scamorza a dischetti piccoli quanto il diametro delle melanzane, così sarà più facile chiuderle. Puoi anche usare un coppapasta per un risultato più preciso.
Ora monta i cilindretti: una fetta di melanzana, scamorza, prosciutto e chiudi con un'altra fetta di melanzana. Passa i cilindri nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato aromatizzato con sale, origano secco, paprika. Attento a chiuderli bene anche sui lati, in questo modo la scamorza non uscirà e non finirà nell'olio.
Friggi in olio di semi a 170° per circa 3 minuti, o fino a che saranno ben dorati.



2 la ricetta di **Aurora**

Spiedini di scamorza e fichi

Per 4 persone
4 fichi - 8 cipolline o cipollotti rossi di Tropea - 8 foglie di limone non trattate - la scorza di 1 limone non trattato 8 scamorzine affumicate - 1 uovo - 40 g di grana padano - 50 g di pane raffermo - 30 g di granella di nocciole - pepe - sale - 1 rametto di rosmarino

Per la panatura: nel mixer trita grossolanamente il pane secco insieme a un rametto di rosmarino. Versa in una pirofila e unisci il grana padano, la scorza grattugiata del limone, la granella di nocciole, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola e tieni da parte.
Procurati gli spiedi, le foglie di limone, le scamorzine e un vassoietto dove adagiare gli spiedini man mano che sono pronti. Tuffa scamorzine e cipolline nell'uovo leggermente sbattuto e poi passale nella panatura. Accendi il forno a 180° e pre-cuoci le cipolle per 20 minuti in teglia con carta forno. Se si scuriscono troppo, coprile con la carta argentata.
Poi estrai e fai raffreddare leggermente. Avvolgi una foglia di limone intorno alle scamorzine appena prima di infilzarle con lo spiedo. Componi ogni spiedino con 1 scamorzina, una cipollina e 1 fico tagliato a metà. Informa per 10 minuti fino a che vedrai il formaggio sciogliersi e i fichi caramellarsi. Gusta gli spiedini ben caldi, con una grattata di scorza di limone extra e una macinata di pepe a piacere.



3 la ricetta di **Giovanni**

Stick di pollo impanato con grissini

Per 4 persone
1 petto di pollo intero (350/400 g) - 2 albumi - sale - olio di arachidi
Per la panatura: 100-120 g di grissini 60 g di farina di mais fumetto o fioretto - paprika affumicata - pepe nero - scorza di 1 limone grattugiata
Per la salsa: 150 g di yogurt greco 0% - zenzero in polvere

Iniziamo dalla salsa allo yogurt: versalo in una ciotola e unisci dello zenzero in polvere a piacere, mescola e metti in frigo. Poi sbriciola i grissini grossolanamente e mescola con un po' di farina di mais e le spezie. Pulisci il petto di pollo dall'osso centrale e delle cartilagini.
Taglialo a strisce tutte della stessa grandezza: ti consiglio di non andare oltre 1,5/2 cm di spessore, in questo modo la frittura sarà veloce e assorbirà poco olio. Ora passa le strisce di pollo nell'albume con una mano e con l'altra invece impana (è un trucchetto che eviterà di sporcare troppo la parte liquida e/o quella secca).
Man mano che impani sistema il pollo su un piatto e poi porta l'olio a una temperatura di 170°; quando è caldo immergi pochi pezzi per non far abbassare troppo la temperatura e cucina pochi minuti, il tempo necessario a far dorare la panatura. Scola su carta assorbente e accompagna con la salsina.



presenta

FRUTTA Vita®

il Piacere che ti Ricarica

FRUTTA Vita POWER MIX 35% ARACHIDI FRITTE NON SALATE 35% MANDORLE SGUSCIATE TOSTATE 30% MIRTILLI ROSSI FONTE DI FOSFORO, FERRO, MAGNESIO E POTASSIO 30 g #GUSTOEBENESSERE

FRUTTA Vita ARACHIDI SGUSCIATE FRITTE SALATE FONTE DI FOSFORO, MAGNESIO E POTASSIO 30 g #GUSTOEBENESSERE

FRUTTA Vita NOCI SGUSCIATE FONTE DI FOSFORO, FERRO, MAGNESIO E POTASSIO 25 g #GUSTOEBENESSERE

FRUTTA Vita MANDORLE SGUSCIATE FONTE DI CALCIO, FERRO, MAGNESIO, POTASSIO E FOSFORO 25 g #GUSTOEBENESSERE

FRUTTA Vita MANDORLE SGUSCIATE TOSTATE FONTE DI CALCIO, FERRO, MAGNESIO, POTASSIO E FOSFORO 25 g #GUSTOEBENESSERE

FONTE DI ELEMENTI ESSENZIALI

FORMATO TASCABILE

   www.mocerino.it

MANDARINOADV.COM

veloce CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Burger di miglio

Chi lo dice che gli hamburger sono buoni solo se fatti di carne? Ci sono ottime alternative tra cui il miglio insieme ai fagioli. Stai arricciando il naso perché non ti convince? Allora mettiti comodo e leggi la ricetta!

Sciacqua 150 g di **miglio** e mettilo in una pentola più larga che alta. Poi aggiungi 300 ml di acqua e porta a bollore, sala leggermente, abbassa la fiamma e fai cuocere 6 minuti a fuoco basso e con il coperchio. Poi spegni e fai raffreddare senza alzare il coperchio. Quando sarà completamente freddo (ci potranno volere anche un paio di ore), sgranalo e aggiungilo in una ciotola a 150 g di **cannellini**. Condisci con il sale, pepe, 1 cucchiaino di paprika e 1 di cumino e con una forchetta schiaccia il composto fino a renderlo compatto. Bagnati le mani e **forma 4 burger**, appoggiali su carta forno e dedicati alla salsa. Ogni burger che si rispetti ha una salsa di accompagnamento e la nostra sarà super veloce. Unisci in una ciotola 100 g di **ketchup, 1 cucchiaio di maionese,** qualche goccia di tabasco rosso e 10 cetriolini che dovranno essere tagliati fini fini. Daranno quel tocco di acidità che starà benissimo. Scalda una padella con l'olio evo, imbiondisci 1 spicchio d'aglio e cuoci a temperatura medio alta i tuoi burger. Questo passaggio in padella donerà quella crosticina tanto amata da noi "hamburgheriani". Una volta pronti **puoi comporre i burger.** Su ogni base di 4 panini aggiungi una dose di salsa piccante, poi la polpetta di miglio e fagioli, una fetta d'insalata, 2 fette di pomodori e copri con il pane.

Ecco pronti i tuoi burger vegetariani... ancora incerto sulla loro bontà? Penso proprio di no!

"Per una versione senza pane, puoi accompagnare i tuoi burger con patate al forno. Sul canale youtube di GialloZafferano trovi la ricetta delle mie patate super croccanti... corri a guardarla!"



Anche al forno
Ottimi anche con questa modalità di cottura. Basterà cuocerli a 180° modalità ventilata per 20 minuti, o comunque fino a che saranno ben dorati.

e in più...

fichi insoliti ABBINAMENTI

Tre piatti aromatici e particolari che uniscono il gusto fresco e zuccherino dei fichi con quello deciso delle costolette di agnello oppure morbido e delicato dei formaggi freschi. Per un menu originale e stuzzicante

RICETTE DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Tigelle con formaggio di capra

Per 4 persone

200 g di tigelle - 200 g di fichi maturi + alcuni più acerbi - 240 g di formaggio fresco di capra - 1 cucchiaino di timo fresco - 50 g di zucchero di canna - 1 noce di burro - il succo di 1 limone - cannella - zenzero fresco - sale - pepe

Taglia le tigelle in due parti. Fai sciogliere il burro in un tegamino quindi spennella le tigelle e mettile in forno caldo a 120° per qualche minuto (devono dorarsi). Lava i fichi maturi e riducili a pezzi.
Mettili in un tegamino con 40 g di zucchero di canna e fai cuocere a fuoco lento (devono sciogliersi) aggiungi la cannella e il succo di mezzo limone. Lava e pulisci i fichi più acerbi e ricavane delle fettine. Disponi le fette su un piatto da portata, irrora con la restante parte di limone e spolverizza con lo zenzero appena grattugiato. Lascia riposare.
Metti il formaggio in una scodella e lavora con un pizzico di sale, un pizzico di pepe e il timo fresco. Spalma un cucchiaino di composta di fichi sulla tigella, quindi un cucchiaio di formaggio di capra e completa con una fetta di fico marinato.



Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

Costolette di agnello e fichi confit

Per 4 persone

1 kg di costolette di agnello - 800 g di fichi - 100 g di zucchero di canna - paprica dolce - curry in polvere - un mazzetto di salvia - un rametto di rosmarino - qualche rametto di timo - pepe rosa - olio extravergine di oliva - sale

Prepara la marinatura per le costolette di agnello unendo olio, paprika dolce e curry. Mescola bene e metti a marinare le costolette. Devono essere tutte a contatto con la marinatura. **Aggiungi salvia,** rosmarino e timo. Copri e lascia riposare 20 minuti. Intanto prepara i fichi. Tagliali a metà e appoggiali su una teglia rivestita di carta forno. Cospargili con lo zucchero e con un pizzico di sale. Aggiungi le bacche di pepe rosa e inforna a 150° per circa 20 minuti. Devono risultare morbidi e non troppo asciutti.
Togli dal forno, copri la teglia con della carta stagnola e lascia riposare. Alza il forno a 190°. Disponi le costolette in una teglia e inforna non appena il forno avrà raggiunto la temperatura desiderata. Fai cuocere per 10 minuti, regola di sale e finisci l'agnello sotto il grill. Servilo caldo, accompagnato dai fichi caramellati.

Contorni diversi

Le costolette di agnello puoi servirle anche con classici contorni come patate, piselli, e carciofi oppure con del cous cous aromatizzato con le spezie o gli agrumi, ma anche una colorata e rinfrescante insalata mista, magari condita con dello yogurt greco.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Tartellette con squacquerone

Per 4 persone
200 g di farina 00 - 100 g di burro freddo - 50 g di acqua fredda - 300 g di squacquerone - 50 g di panna fresca - 1 cucchiaio di zucchero - 200 g di fichi - 40 g di zucchero a velo - zucchero di canna - 3-4 noci - sale

Prepara la pasta brisée mettendo nel robot da cucina la farina, il burro e l'acqua. Aggiungi un pizzico di sale e lavora con le lame molto velocemente. L'impasto deve avere una consistenza sabbiosa.
Togli dal robot e su un piano di legno lavora piuttosto rapidamente la pasta, forma un panetto e mettilo in frigorifero a riposare.
Nel bicchiere del mixer a immersione versa lo squacquerone e lo zucchero e lavora per qualche minuto. Monta la panna e mischiala allo squacquerone.
Scegli fichi maturi e intatti, lavali e asciugali; pratica su ciascuno due brevi incisioni a croce. Mettili sulla placca del forno, rivestita di carta.
Cospargi ogni fico con un cucchiaino di zucchero di canna e passa sotto il grill rovente fino a quando lo zucchero sarà leggermente caramellato. Taglia i fichi a fettine. Spalma lo squacquerone sulle tartellette e completa con i fichi e le noci tritate grossolanamente.

Cremoso e dolce

Noto per il gusto avvolgente e la sua morbidezza e cremosità, è un formaggio fresco, senza conservanti e con oltre 2 miliardi di fermenti lattici vivi per grammo (Squaquerello, Nonno Nanni, 250 g, € 2,97).





8 idee per il BRUNCH

Ricette subito pronte per una prima colazione salata ricca di gusto e di fantasia

RICETTE DI **STEFANIA GONZALES**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

"Simile alla maionese, la salsa olandese si distingue per la presenza del burro e per il fatto di essere cotta.

Preparazione 10 min. + riposo

Cottura 10 min.

English muffin con uova alla Benedict

Per 4 persone
6 uova - 4 fette di prosciutto cotto - aceto di vino bianco - 100 g di burro - 10 ml di succo di limone - sale - pepe. Per 8 muffins: 125 g di farina 00 - 60 ml latte - 3 g lievito di birra - 7 g di burro - 5 g di zucchero - 3 g di sale

Per i muffin, sciogli il lievito nel latte tiepido e ammorbidisci il burro. In una planetaria impasta gli ingredienti per i muffin con 30 ml di acqua e fai lievitare per 2 ore, fino a quando la pasta ha raddoppiato il suo volume. Stendila con un matterello a 1 cm. circa e con un coppapasta da 10 cm. dividila in cerchi. Fai lievitare ancora e poi cuocili in padella 8 minuti per lato.
Per la salsa olandese, versa 2 tuorli in un tegame a bagnomaria con 15 ml di acqua tiepida e lavora con la frusta per renderli spumosi. Regola il sale e sbatti 1 minuto. Sciogli il burro tenendo da parte 1 noce, unisci quest'ultima ai tuorli e miscela per 3 minuti. Poi versa il burro fuso a filo mescolando per addensare. Insaporisci con succo di limone, sale, pepe. Copri e tieni in caldo a bagnomaria.
Porta a leggera ebollizione 1 litro di acqua con 1 cucchiaio di aceto. Sguscia 1 uovo sopra un piattino, crea un vortice nell'acqua con 1 cucchiaio e fai scivolare l'uovo al centro (cuocili uno alla volta). Con un cucchiaio avvolgi l'albume attorno al tuorlo e cuoci 3 minuti. Scola con un mestolo forato. Farcisci i muffin con il prosciutto, 1 uovo in camicia e la salsa olandese.

Maxi club sandwich con tacchino e uova di quaglia

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

12 fette di pancarrè integrale - 8 ovetti di quaglia -24 fette di bacon - 3 pomodori a grappolo - 100 g di toma - 200 g di tacchino a fette già pronto - 1 mazzetto di prezzemolo - lattuga - burro maionese - olio extravergine di oliva- aceto di vino - sale

Tosta il pancarrè in forno a 180° per qualche minuto fino a che le fette diventano croccanti. Abbrustolisci il bacon in una padella calda senza grassi e tamponalo con carta da cucina.
Taglia i pomodori a fettine sottili, salali e falli spurgare in un colino. Taglia a fettine sottili la toma. Cuoci le uova per 1 minuto in un pentolino con acqua bollente e 1 cucchiaio di aceto di vino, scolale con un mestolo forato e raffreddale sotto acqua corrente. Sgusciale e tagliale a fettine.
Per la salsa, trita il prezzemolo e poi emulsionalo con 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Spalma una fetta di pancarrè con uno strato di maionese e prosegui con insalata, tacchino, pomodoro, bacon e uovo.
Condisci con un cucchiaio di salsa al prezzemolo e forma un altro strato. Ripeti il procedimento con tutti i 4 sandwich fino a terminare gli ingredienti. Servi i maxi sandwich interi oppure dividili in triangoli, fissali con uno stecchino e portali in tavola.





Pancakes alle erbe e paprika

Per 4 persone
250 g di ricotta - 150 ml di latte - 2 uova - 100 g di farina -1 cucchiaino di lievito istantaneo - olio extravergine di oliva - 5-6 pomodorini ciliegino - paprika - basilico - timo - peperoncino secco - sale - pepe

Versa in una ciotola la ricotta e il latte e mescola con una frusta per amalgamare. Unisci le uova e continua a lavorare per incorporarle all'impasto.
Disponi la farina, il lievito e un pizzico di paprika in una ciotola a parte e mescola. Poi versa tutto nella ciotola con l'impasto, aggiungi foglie di basilico tritate, foglioline di timo e un pizzico di peperoncino secco. Mescola e lascia riposare.
Scalda una padella con un goccio di olio e distribuisci l'impasto in tanti cerchi con un mestolino; per essere preciso aiutati con un coppapasta. Quando in superficie appaiono le prime bollicine, gira i pancakes e cuocili per 1 minuto dall'altro lato. Mano a mano che sono pronti impilali in un piatto.
Servi con i pomodorini tagliati a spicchi e conditi con olio e sale, un pizzico di peperoncino e qualche fogliolina di basilico.

Crepes agli spinaci con salmone e crema di piselli

Per 4 persone
3 uova - 200 g di spinaci - 80 g di farina - 150 ml di latte - 100 g di salmone affumicato - 150 g di yogurt greco - 80 g di piselli cotti - 1 cucchiaino di pinoli - olio extravergine di oliva - noce moscata - 10 g di burro - spinacini freschi - sale - pepe

Lava gli spinacini e falli appassire in padella, poi scolali strizzali benissimo, salali e tritali con la mezzaluna o un mixer. Sbatti le uova, poi amalgama latte, farina, sale, noce moscata e il burro sciolto. Aggiungi gli spinaci e mescola bene. Fai raffreddare in frigorifero.
Versa mezzo mestolo di pastella in una padella antiaderente calda, appena si formano le bollicine in superficie gira e fai cuocere ancora per 2 minuti. Prosegui fino a esaurimento dell'impasto.
Frulla i piselli con il basilico, i pinoli, 20 g di olio, 1 cucchiaio di acqua calda e sala. Infine, aggiungi 100 g di yogurt e mescola. Versa 1 cucchiaino di yogurt sopra ogni crepe, poi una fetta di salmone, 1 cucchiaio di crema di piselli e regola il sale. Decora con qualche foglia di spinacino e qualche pisello.

> “Per una crepe perfetta scalda la padella, toglila dal fuoco e versa un mestolo di impasto, poi distribuiscilo in modo uniforme roteando la padella



consigli utili

pochi ZUCCHERI *AL MATTINO*

La ridotta quantità di zuccheri e l'elevato contenuto proteico fanno sì che la colazione salata risulti più saziante e tenga sotto controllo la glicemia. In poche parole: mai più attacchi di fame a metà mattina!

20 PER CENTO

Secondo le linee guida per una sana alimentazione la colazione dovrebbe apportare il 20 per cento circa delle calorie quotidiane, quindi circa 3-400.



Prerazione 20 min

Cottura NO

Rotolo di piadina con pastrami

Per 4 persone
1 piadina grande - 8 fette di pastrami - 1 peperone grande - 1 cetriolo - 4 cetriolini sott'aceto - spinacino - cavolo rosso - 4 cucchiai di maionese - 1 cucchiaino di senape

Lava il peperone ed elimina picciolo, semi e filamenti interni. Mettilo in forno a 200° per abbrustolirlo, fallo raffreddare 15 minuti e infilalo in un sacchettino per il freezer. Quando sarà completamente freddo, spellalo e taglialo in falde da condire con poco olio.
Con un pelapatate ricava dal cetriolo delle strisce sottili e taglia a dadini i cetriolini sott'aceto. Mescola la maionese con la senape e usa il composto per farcire la piadina, aggiungi il pastrami, fettine e dadini di cetriolo, strisce di peperone, foglie di spinacino e il cavolo rosso tagliato sottile, avendo cura di lasciare liberi i bordi.
Arrotola la piadina ben stretta, avvolgila nella pellicola e raffredda in frigo. Servila tagliata a fette di 2 cm. circa con altra salsa alla senape, fettine di cetriolo e cavolo rosso.

"Molto amato negli Usa, dove è approdato con la diaspora ebraica, il pastrami è prosciutto di manzo affumicato secondo una ricetta balcanica.

Foglie di lattuga ripiene

Per 4 persone
1 cavolo cappuccio rosso - 2 carote - 4 ravanelli - 2 porri piccoli - 2 cetrioli - 1 peperone rosso - 1 lattuga iceberg - 1 cipolla rossa - 100 g di tonno sott'olio - 100 g di mozzarelline ciliegina - 100 g di yogurt greco- succo di limone - olio extravergine di oliva - aneto - sale

Sciacqua l'insalata iceberg, asciugala, ricava le foglie più grandi e tienile da parte.
Per la prima farcitura pulisci il peperone, poi taglialo sottilmente. Sciacqua e affetta anche il cavolo cappuccio, le carote e i porri. Riduci a rondelle i cetrioli e 2 ravanelli, versali in un contenitore, condisci con olio extravergine di oliva, sale e mescola.
Per la seconda farcitura, scola il tonno dall'olio, le mozzarelline dall'acqua e riduci tutto a tocchetti. Versali in un'insalatiera a parte con la cipolla rossa e 2 ravanelli affettati, unisci il mais. Condisci con olio, sale e aneto.
Per la salsa allo yogurt versa in una ciotola lo yogurt greco, 1 cucchiaio d'olio, 1 cucchiaio di succo di limone filtrato e miscela. Raffredda in frigorifero fino al momento di servire. Stendi le foglie di lattuga in un piatto e riempine metà con la prima farcitura e le restanti con la seconda. Servi con la salsa allo yogurt.

LATTUGA alla ligure

La classica ricetta ligure prevede di cuocere tutto. Scotta 8 foglie di lattuga in acqua bollente salata per 3 minuti e stendile ad asciugare. Intanto prepara il ripieno. Versa 200 g di pane raffermo in una ciotola con poco latte. Trita 1 spicchio d'aglio con il prezzemolo. Unisci in una ciotola 2 cucchiai di formaggio grattugiato, 1 uovo, il pane strizzato, 50 g di prosciutto tritato, sala e mescola. Farcisci le foglie di lattuga con il ripieno e arrotola per formare gli involtini. Cuocili nel brodo vegetale per pochi minuti.



Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.



Cecina con prosciutto e caciotta toscana

Per una teglia da 32 cm.
Preparazione 14 minuti + riposo
Tempo di cottura 20 minuti

130 g di farina di ceci - mezzo cucchiaio di rosmarino tritato - 100 g di caciotta toscana a fette - 100 g di prosciutto cotto - olio extravergine di oliva - timo - sale

Amalgama alla farina di ceci 350 ml di acqua e miscela con una frusta senza formare grumi. Fai raffreddare in frigorifero, poi incorpora mezzo cucchiaino di sale, 30 ml di olio, il rosmarino e amalgama al composto. **Versalo in una teglia** di 32 cm di diametro ricoperta con carta da forno bagnata, strizzata e unta d'olio. Con l'aiuto di una spatola, stendi l'impasto in uno strato alto circa 5 mm. **Informa a 250°** per 20 minuti; se ti accorgi che si scurisce troppo velocemente, copri con alluminio negli ultimi 5 minuti. Poi estrai la cecina dal forno, coprila con fette di prosciutto, di caciotta e portala in tavola ancora calda.

"Anche se cresce sugli alberi, l'avocado inizia a maturare soltanto dopo essere stato colto. Il tempo di maturazione varia da 3 a 15 giorni.



Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Avocado toast con cheddar e pomodori al forno

Per 4 persone
4 fette di pane casereccio - 4 fette di cheddar (o edamer) - 2 avocado - 1 limone - 3 pomodori costoluti - 8 fette di bacon - origano fresco - olio extravergine di oliva - sale

Lava i pomodori, tagliali in 3 fette di circa 1 cm e adagiali su una teglia con carta forno. Condiscili con un goccio d'olio, sale, foglie di origano e cuoci per 15 minuti circa in forno a 180°.
Tosta il pane e pela gli avocado, poi tagliane uno a fettine e schiaccia l'altro con l'aiuto di una forchetta. Irrora le due preparazioni con 2 cucchiai di succo di limone e 2 di olio. In una padella ben calda abbrustolisci il bacon da entrambi i lati, scola il grasso rilasciato e tamponala con un foglio di carta da cucina.
Adagia su ogni fetta di pane il formaggio e metti in forno per qualche minuto per scioglierlo leggermente. Poi spalmaci sopra la crema di avocado e aggiungi i pomodori, conditi con olio e pepe. Finisci con le fettine di avocado, la pancetta affumicata ancora calda e servi immediatamente.

La ricetta ORIGINALE

La ricetta originale dell'avocado toast prevede di schiacciare la polpa del frutto condirla con lime e spezie e quindi spalmarla sul pane. Se l'avocado è maturo al punto giusto basta pelarlo, tagliarlo a tocchetti e poi schiacciare la polpa con l'aiuto di una forchetta. Quando è ancora duro è meglio mettere la polpa a tocchetti in un frullatore con succo di lime o di limone e ridurlo così in crema.

come una crema

Nei Paesi produttori, come l'Australia, l'avocado si consuma da sempre spalmato sul pane. Una formula assai apprezzata nel mondo perché è gustosa e sana: ricca di grassi buoni e vitamine.



Croccante panatura IN FIOCCHI

La Panatura Croccante ArteBianca grazie ai **fiocchi** di pane di **grandi** dimensioni è ideale per preparare **fritture** croccanti, voluminosi **ripieni**, **croccanti** insalate, e per ogni tua fantasia.

SOLO CON OLIO DI OLIVA



INQUADRA CON IL TUO CELLULARE E SCOPRI COME USARE I FIOCCHI

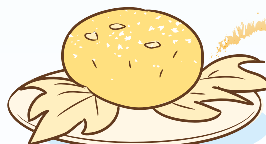


Con i fiocchi puoi preparare infinite e fantasiose ricette

Fritture di pesce



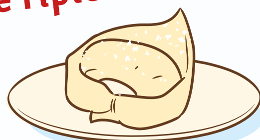
Polpette gustose



Croccanti insalate



Farciture e ripieni



confetture

Su una base comune di mele e zucchero di canna, ecco tre idee per conserve con frutta di stagione. Ricette semplici, ma con un tocco di originalità: dalle susine all'anice stellato ai pomodori verdi alla vaniglia, alle pesche con zenzero e cannella

A CURA DI **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

CONSERVALA al fresco

Questa confettura si mantiene per circa 3 mesi in luogo buio, fresco e asciutto. Per una conservazione più lunga bisogna eseguire la sterilizzazione per bollitura. Prima di consumarla è meglio attendere almeno 2-3 settimane.

tutto NATURALE

La pectina è un addensante naturale presente nella frutta in quantità variabile e le mele ne sono particolarmente ricche. Trovi la pectina in vendita in bustine al supermercato oppure addizionata allo zucchero specifico per confetture.

1

PREPARA LA BASE

Le dosi di queste ricette permettono di preparare circa 3 vasetti da 250 g ciascuno. La qualità della frutta è fondamentale: deve essere matura al punto giusto e senza difetti. Pela e taglia a pezzetti 1 mela, conservando la buccia e il torsolo con i semi, le parti più ricche di pectina. Metti tutto in una casseruolina, aggiungi 100 g di zucchero di canna e Il succo di mezzo limone e cuoci a fiamma molto bassa per circa 30 minuti, mescolando spesso. Elimina la buccia e il torsolo, poi utilizza il composto come addensante per le confetture.



2

AGGIUNGI GLI ALTRI INGREDIENTI

Pomodori verdi alla vaniglia

Elimina i semi dei pomodori, tagliali a pezzetti e versali in una ciotola con la scorza grattugiata e il succo di 1 limone, la vaniglia incisa e 500 g di zucchero bianco. Fai riposare 3 ore e cuoci con la base di mela a fiamma bassa per 45 minuti.



1 kg di pomodori verdi



1 baccello di vaniglia



1 limone

Susine all'anice stellato

Affetta le susine, unisci 400 g di zucchero semolato, l'anice stellato e i chiodi di garofano e fai riposare per 3 ore. Unisci la mela cotta e cuoci per 45 minuti, finché la confettura si addenserà. Suddividila nei vasetti, capovolgi e fai raffreddare.



1 kg di susine



4 bacche di anice



1-2 chiodi di garofano

Pesche alla cannella e zenzero

Sbuccia le pesche e tagliale a fettine. Aggiungi 400 g di zucchero semolato, cannella, zenzero e il succo di 1 limone. Lascia riposare per 3 ore e cuoci per 45 minuti. Togli dal fuoco la confettura quando si addenserà e suddividila nei vasetti.



1 kg di pesche



2 bastoncini di cannella



1 cucchiaino di zenzero in polvere

3

PER STERILIZZARE I VASETTI

Prima di iniziare, sterilizza i vasetti ben puliti, mettendoli capovolti in una pentola con poca acqua. Porta a ebollizione a fiamma bassa finché si sarà formato il vapore, quindi scolali e trasferiscili nel forno caldo ma spento finché saranno perfettamente asciutti. Rovescia i vasetti appena chiusi con la confettura bollente, in questo modo si sterilizzerà il tappo. Per far durare la conserva più di 1 anno, fai bollire a fiamma bassa i vasetti, avvolti in carta di giornale o un telo, in una pentola figrande per circa 1 ora, poi lasciali raffreddare nell'acqua.



SUCCOSE E CROCCANTI

La Val Venosta rappresenta la zona di coltivazione di mele più alta d'Europa. In particolare, la varietà Golden Delicious di color giallo-verde, molto succosa e con polpa morbida e leggermente acidula, è ideale per tutti gli usi di cucina (Mele Val Venosta).



A CURA DI **MICHELA BURKHART**

Pancarrè

Il pancarrè, dal francese **pain carré** (letteralmente pane quadrato) è un tipo di pane generalmente usato per la preparazione di toast o per la tostatura in generale. Dorare il pane in padella è una pratica che accomuna da diversi secoli molte popolazioni e questa tipologia di pane in cassetta era comunemente usata nel 1800 dall'alta società inglese per creare delle fette di accompagnamento per il tè pomeridiano. **Il toast all'italiana** è tradizionalmente farcito con prosciutto cotto e formaggio, ma ci si può sbizzarrire con ricette gourmand o varianti di sapore internazionale. Anche **il tramezzino**, invenzione torinese, viene preparato con pancarrè a cui è stata tolta la crosta. Il nome fu creato da Gabriele d'Annunzio, che iniziò a chiamare "tramezzini" quelli che fino ad allora erano dei semplici "paninetti", perchè erano un perfetto spuntino a metà tra la colazione e il pranzo.

BENEFICI DELLA TOSTATURA

Il pane abbrustolito è più facile da digerire, non determina il picco glicemico e non crea accumulo di succhi gastrici. Non si deve però esagerare con la tostatura.



I crostini

Vuoi dare un tocco di croccantezza alle zuppe, vellutate o insalate? Taglia il pancarrè a dadini e saltali in padella con olio. Quando saranno belli croccanti aggiungili ai piatti.



IL TRAMEZZINO di Venezia

I tramezzini veneti sono il tipico street food di Venezia e sono più imbottiti di quelli classici, tanto da formare una specie di "pancia" nella parte centrale. Gonfio, delicato nel sapore, ha il ripieno che minaccia continuamente di uscire dal pane morbidissimo se non maneggiato in modo sapiente. Le varianti nel ripieno sono numerose, ma ciò che non deve mancare mai è la maionese.

PRENDI NOTA

PANE DA tostare

Una ricetta semplice e tradizionale, senza strutto né olio di palma, per toast irresistibilmente stuzzicanti. In formato famiglia con 24 fette. (PanCarrè Ideale da tostare, Mulino Bianco, Barilla)



SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto®

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.



Cannolo di pane croccante

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fette di pancarrè - 4 pomodori tondi - 250 g di ricotta - 100 g di panna - 30 g di zucchero di canna - 1 uovo - basilico - sale - pepe







Con un mattarello stendi il pancarrè e avvolgilo sugli stampi da cannolo. In una ciotola sbatti l'uovo e spennella il pane unendo i lembi delle fette in modo che si formi un cilindro. Informa in forno preriscaldato a 180° e fai cuocere per circa 10 minuti. Togli dal forno e fai raffreddare i cannoli su una gratella per dolci. Abbassa il forno a 150°.

In una ciotola versa la ricotta e con la frusta inizia a lavorarla delicatamente. Aggiusta di sale e pepe quindi lavora fino a ottenere un composto morbido. Versa la panna nella planetaria e montala a metà. Unisci la ricotta alla panna e amalgamale con delicatezza. Metti questo composto in frigorifero.

Lava e taglia a pezzetti i pomodori (solo la polpa). Distribuiscili su una teglia con carta forno e spolverali con zucchero e un pizzico di sale. Fai cuocere per circa 30 minuti in forno ventilato. Versa la crema di ricotta in una sac-à-poche e farcisci i cannoli alternando un poco di crema ai pomodori. Completa con il basilico e servi i cannoli freddi.

la ricetta in più

Mozzarella in carrozza

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 8 minuti
600 g di pancarrè 12 fette - 500 g di mozzarella - 5 uova grandi - 100 g di farina 00 - 300 g di pangrattato - sale - olio per friggere

Taglia la mozzarella in fette dello spessore di 1 cm. Disponile su un vassoio e copri con carta assorbente. Pressa delicatamente con le mani per togliere l'eccesso d'acqua. Sistema una fetta di mozzarella sopra ogni fetta di pane, sala e copri con un'altra fetta di pane. Pressa delicatamente con le mani per compattare il tutto. Rifila poi le fette di pane farcite utilizzando un coltello, in modo da eliminare la crosta esterna. Taglia le fette a metà o a triangolini. **Procedi all'impanatura**: passa i triangolini prima nella farina setacciata, facendo aderire bene anche ai bordi. Poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Fai riposare per 30 minuti in frigorifero. Ripeti l'operazione della panatura una seconda volta, ma senza la farina. Rimetti 30 min. in frigorifero. Friggi a 170° finché i triangolini diventano dorati. Servili subito.



PASTA DA GRANO 100% ITALIANO



Sosteniamo insieme la filiera italiana della pasta.



*Certificazione Aticelca.

Conad da sempre sostiene la filiera agroalimentare italiana e l'ambiente. Ecco perché realizziamo la Pasta di Gragnano Sapori&Dintorni Conad solo con grano 100% italiano e con un incarto riciclabile nella carta*.

La **valorizzazione dei produttori italiani** è una delle tante azioni concrete con cui insieme **"Sosteniamo il Futuro",** il progetto di sostenibilità ambientale, sociale ed economica di Conad, un impegno concreto a favore del territorio, delle comunità e delle persone. Scopri di più su **futuro.conad.it**

CONAD
Persone oltre le cose

CLASSICO ma non troppo



NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Girelle con speck, zucchine e formaggio

Questa estate mi sono concesso qualche aperitivo in terrazza con pochi intimi e devo dire che tutti hanno sempre gradito queste girelle facili e sfiziose. Tiepide o fredde sono buonissime, perciò mi son detto: Gio' devi assolutamente condividerle con gli amici di Giallozafferano!

Per preparare 12 girelle, inizia prima di tutto pulendo 1 zucchina grande e **affettala a rondelle sottilissime.** Stendi 1 rotolo di pasta sfoglia e disponi 180 g di fettine di speck in verticale sul lato corto ottenendo così 6 strisce. Io ho usato 2 fette di speck per ogni striscia. **Dividi a metà 150 g di provola tagliata a fetttine** e adagiale sullo speck, infine aggiungi le rondelle di zucchine. Ricava con una lama liscia o una rotella le strisce di pasta, arrotola e ottieni 6 girelle. Poi tagliale in due in orizzontale. **Ungi uno stampo da muffin** e sistema i pezzi, spennella la superficie delle girelle con un po' d'olio per non far bruciare la pasta e infine cuoci a 200° in forno già caldo per circa 20 minuti.

"Sono sicuro che ti stai chiedendo "ma se provassi altri gusti?" e allora ti lascio qualche alternativa: prosciutto cotto e mozzarella; radicchio e gorgonzola; patè di pomodori secchi e ricotta affumicata; crema di melanzane e salsiccia. Ma se te ne vengono in mente altre… fammi sapere!"

Al cuore è probabile che la pasta resterà un po' morbida: nessuna paura, l'impasto è cotto, è solo la zucchina che ha rilasciato troppa acqua.

e in più...

FOTO DI FRANCESCO CARRUCCI

CHICCHI IN tavola

Una proposta particolare, che sposa il gusto sapido dei frutti di mare con quello speziato delle verdure al curry e si chiude in dolcezza con un delicato dessert al cucchiaio. A tenere tutto assieme sono i grani: di orzo, di riso e di caffè

RICETTE DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **DANILO ORIENTALE**

organizza IL TUO tempo

3 ore prima **Fai l'insalata di orzo ai frutti di mare**
Sciacqua e pulisci i frutti di mare, cuoci il farro. Poi unisci tutti gli ingredienti e lascia riposare in frigorifero fino al momento di servire.

2 ore prima **Prepara il dolce**
Segui le indicazioni della ricetta e lascia raffreddare in frigorifero il composto di caffè e cioccolato per un'ora.

1 ora prima **Metti a stufare le verdure**
Prepara le verdure alla cottura pelandole e lavandole, quindi lasciale stufare secondo il procedimento indicato. Poi prepara il riso basmati e profumalo con scorzette di limone. Unisci tutto in un vassoio e tieni in caldo fino al momento di servire.



Insalata di orzo ai frutti di mare

Preparala prima
È la ricetta estiva per eccellenza, piace a tutti e si può preparare in anticipo: dopo qualche ora di riposo in frigorifero è ancora più gustosa. È ottima servita come antipasto e protagonista dei buffet in spiaggia e in giardino.



Gira pagina e trovi le ricette complete





Curry di verdure con riso basmati

Buono anche tiepido
Oltre a essere un secondo piatto profumato, colorato e, in una parola, delizioso, il curry di verdure stufate al latte di cocco nella versione con i ceci si presta molto bene anche come piatto unico. Nelle giornate più calde, presentalo tiepido, accompagnato da una fresca salsa allo yogurt.





Chicche di caffè

Chiudi il pasto con leggerezza
Leggera, fresca e con un intenso gusto di caffè questa spuma al cioccolato accontenta tutti. Se desideri un gusto particolarmente intenso usa cioccolato fondente all'80 per cento, il suo gusto amaro si sposa benissimo con quello del caffè.

Insalata d'orzo ai frutti di mare

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

360 g di orzo perlato - 16 scampi - 400 g di seppie - 400 g di fasolari - 2 zucchine verdi - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - 2 carote - 2 scalogni - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 100 ml di vino bianco - whisky - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lava le verdure e tagliale a pezzetti. Pela lo scalogno e riducilo a fettine fini. Ungi una padella e versa prima lo scalogno, poi le carote, i peperoni e per ultime le zucchine. Saltale velocemente in modo che restino croccanti. Sciacqua l'orzo sotto l'acqua corrente e lessalo in acqua bollente salata per 10 minuti, poi trasferiscilo nel tegame con le verdure. Continua a cuocere per qualche minuto.

2 Fai spurgare i fasolari in una bacinella con acqua fredda e sale. Lava bene le seppie e tagliale a pezzetti. Elimina carapace e intestino degli scampi e sciacquali. In una padella con un cucchiaio di olio fai rosolare 1 spicchio d'aglio in camicia, poi eliminalo e aggiungi i fasolari e il vino bianco. Lascia sfumare, copri con un coperchio e lasciali aprire. Poi elimina le conchiglie ancora chiuse e ricava i molluschi dalle altre. Per la cottura delle seppie, versa 1 cucchiaio di olio in una padella, unisci l'aglio e poi le seppie. Regola sale, pepe e lasciale cuocere per 5 minuti circa.

3 In una padella fai colorire 30 g di burro, aggiungi gli scampi e lascia rosolare a fuoco vivace. Versa un goccio di whisky e porta a cottura. Distribuisci nei piatti l'insalata di orzo, unisci i frutti di mare, il prezzemolo e poco olio di oliva.



Protagonisti delle cene estive

Crostacei puliti in un attimo
Pulire gli scampi è un procedimento semplice e veloce: per prima cosa separa la testa dal resto del corpo poi, con una forbice pratica un taglio verticale al centro della coda per aprire il carapace, a questo punto estrai delicatamente la polpa. Infine, con una pinzetta elimina il filamento scuro, che ha un gusto amarognolo. Naturalmente si puliscono così anche gamberi, canocchie e la maggior parte dei crostacei.

consigli utili

ELIMINA la sabbia

I fasolari sono dei molluschi molto saporiti, ma è necessario eliminare tutta la sabbia che contengono. Per farlo, sciacquali un paio di volte e poi immergili in una bacinella con acqua fredda e sale, avendo cura di cambiare l'acqua ogni 20 minuti circa.


1


2


3

DALLA COOPERATIVA BRIMI SOLO PRODOTTI CON LATTE 100% ALTO ADIGE

Quando Uomo e Natura lavorano insieme

Ogni giorno i soci di Brimi - Centro Latte Bressanone aspettano il ritiro del latte appena munto. Sono circa 1.100 soci contadini di alta montagna, che allevano il bestiame secondo natura, con foraggio naturale e senza OGM. Si trovano in un raggio di circa 30 Km dalla sede della cooperativa, così il latte è lavorato in giornata in una filiera controllata e certificata. Nasce così, in collaborazione tra Uomo, Natura e Animali, l'unica mozzarella con latte 100% altoatesino declinata in tanti formati diversi, come palla, ovoline, mozzarelline, panetti per la pizza, e in linee adatte a ogni esigenza: classica, light, bio, senza lattosio. Brimi è l'unica azienda dell'Alto Adige specializzata nella produzione di mozzarella con latte altoatesino, tutto senza OGM, di tre diversi tipi: latte di alta montagna, latte biologico e Latte Fieno, il latte di altissima qualità garantito dal marchio STG Specialità Tradizionale Garantita.




@brimisudtirol www.brimi.it





NEW 2021

Mozzarella Armonia con -40% di sale e grassi



LINEA BIO



LINEA CLASSICA



LINEA SENZA LATTOSIO







Curry di verdure con riso basmati

Preparazione 25 min.

Cottura 30 mn.

Per 4 persone

360 g di riso basmati - 160 g di ceci lessati - 1 melanzana - 4 carote - 2 gambi di sedano - 2 cipolle rosse - 2 scalogni - 1 peperoncino fresco - 600 g di brodo vegetale – 300 g di latte di cocco - 1 pizzico di coriandolo - 1 pizzico di zenzero - 1 cucchiaio di curry piccante - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 limone - 1 ciuffo di coriandolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lava le verdure, taglia a pezzetti la melanzana e le carote, poi affetta finemente le cipolle e gli scalogni. In un mortaio schiaccia i semi di finocchio, versali in un tegame con 1 cucchiaio di olio e unisci cipolle e scalogni. Quando la cipolla sarà dorata, versa metà del brodo, il curry, lo zenzero e cuoci per 5 minuti.

2 Aggiungi metà del latte di cocco, porta a bollore e poi unisci la melanzana, le carote e i ceci scolati. Copri e lascia cuocere per 20 minuti circa.

3 In un tegame a parte con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva caldo fai tostare leggermente il riso basmati e poi copri con il brodo. Metti il coperchio e lascia cuocere a fuoco bassissimo per 8 minuti. Servi il curry di verdure accompagnato dal riso e profumato con coriandolo tritato e scorza di limone grattugiata.



Chicchi lunghi e ben al dente

Per accompagnare il curry di verdure è importante che il riso basmati non sia troppo cotto. Per prima cosa, sciacqualo e lascialo a mollo in acqua per almeno 20 minuti. Poi tuffalo nell'acqua bollente salata e controlla attentamente il tempo di cottura. Infine, spegni il fuoco e lascialo intiepidire nella pentola.

ELEGANTE e aromatico



Basmati in lingua Hindi significa "regina di fragranza" e indica una varietà di riso particolarmente profumata, coltivata in India e in Pakistan. Il suo gusto delicato e la forma allungata del chicco lo rendono ideale per accompagnare piatti a base di carne, pesce e verdure. (Basmati, Curtiriso)

Le ricette con la Liguria dentro

Gli chef stellati e l'olio DOP Riviera Ligure

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

GIUSE RICCHEBUONO
Hotel Ristorante Vescovado - Noli (SV)





Triglia piccante, piselli e ricci di mare

Ingredienti per 4 persone: 4 triglie, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino, 200 gr. di ricci di mare, 800 gr. di piselli, 900 gr. di olio evo DOP Riviera Ligure (di cui 500 per confit).

Preparazione
Olio aglio e peperoncino: mettere 100 gr. di olio DOP Riviera Ligure, l'aglio e il peperoncino sottovuoto e cuocere nel roner per circa mezzora a 70 gradi, quindi fare raffreddare a temperatura ambiente, filtrare e adoperare.
Ricci di mare: emulsionare i ricci con 100 gr. di olio evo DOP per creare una crema.
Piselli: sgusciare i piselli e farli sbollentare nell'acqua, quindi fare raffreddare in acqua e ghiaccio togliendo la pelle, condire le due semisfere con olio, sale e pepe.
Triglie: pulire e sfilettare, quindi far cuocere con il metodo confit (ossia nell'olio a 90° per circa 5 minuti).

Presentazione
Disporre sul fondo del piatto la crema di ricci di mare sopra il filetto di triglia e piselli sgusciati, infine condire all'ultimo con l'olio DOP all'aglio e peperoncino.
Si tratta di un piatto molto semplice: tre soli ingredienti (triglia, piselli e ricci di mare) e l'olio DOP che diventa protagonista perché utilizzato in diverse modalità, ovvero in cottura, in condimento, in cottura a bassa temperatura e in emulsione.

Vino in abbinamento: Pigato Riviera Ligure di Ponente DOC, annata 2019.



IVAN MANIAGO
Ristorante Impronta d'acqua – Cavi di Lavagna (GE)



Testar'olio DOP
Ingredienti per 4 persone

Testarolo: 100 gr. di farina 00, 50 ml d'acqua naturale, sale qb.
Sorbetto al sedano: 300 gr. di sedano a pezzi, 60 ml di acqua gassata, 60 ml di sciroppo 2:1, 3 gr. di sale, 5 gr di aceto di lampone.
Pesto: 50 gr. pinoli, 1 spicchio d'aglio, 30 ml olio DOP Riviera Ligure, 10 mazzi basilico Genovese DOP lavato e asciugato, sale qb, 10 gr. di parmigiano.
Condimento: 2 fiori di zucchina, 30 gr. di fagiolini verdi, 30 gr. di fagiolini bianchi, 4 foglie di bietola, fiori misti, 2 ravanelli tagliati sottili, 1 zucchina cruda tagliata sottile, 6 capperi dissalati, 40 gr. di pesto, sorbetto al sedano qb, olio DOP Riviera Ligure qb.

Preparazione
Testarolo: mescolare tutti gli ingredienti e creare una pastella liscia e omogenea. Scaldare una padella antiaderente e posizionare un mestolo di pastella. Allargarlo fino a 3 mm circa e cuocere da entrambi i lati.
Sorbetto: mescolare tutti gli ingredienti e passare e in gelatiera fino a rapprendimento del sorbetto.
Pesto: frullare in un mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
Condimento: condire il testarolo con tutti gli ingredienti, a piacere, avendo cura di distribuirli in maniera omogenea per tutta la superficie. Aggiungere un filo d'olio DOP Riviera Ligure.

Vino in abbinamento: Cinque Terre Bianco DOC (da uve Bosco, Albarola e Vermentino), annata 2019.

PIÙ VELOCE CON IL microonde

Trita il cioccolato al coltello e versalo in un contenitore adatto al microonde. Imposta la temperatura più bassa e cuoci per circa 30 secondi (il tempo esatto dipende dalla misura delle scaglie), togli dal forno e mescola con cura; se serve, rimetti nel forno per 4-5 secondi .







Chicche di caffè

15 min. Prerazione + riposo

Cottura 10 min.

Per 4 persone

100 g di cioccolato fondente - 4 tazzine di caffè - 100 g di zucchero - 160 g di panna fresca - chicchi di caffè per decorare

1 Trita grossolanamente il cioccolato, versalo in un pentolino e appoggia quest'ultimo in una pentola più grande con acqua bollente. Fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria sul fuoco regolato al minimo mescolando.
2 Prepara il caffè e versalo nel pentolino con la cioccolato amalgamando con un cucchiaio in modo da non formare grumi.
3 Monta 100 g di panna lasciandola morbida e uniscila al composto di cioccolato e caffè, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarla. Distribuisci il composto in 4 tazzine e lascialo raffreddare in frigorifero per circa 1 ora. Intanto, monta a neve ben ferma la panna restante. Trascorso il tempo di raffreddamento, togli le tazzine dal frigo, decorale con un ciuffo di panna montata e qualche chicco di caffè. Se non hai i chicchi di caffè, puoi utilizzare gocce o scaglie di cioccolato.





Mousse golosa e versatile

A fine pasto meglio il dolce o il caffè?
Metti fine a ogni dubbio portando in tavola questo dolce al cucchiaio semplice e veloce da preparare.
E, una volta imparata la ricetta, puoi usare la crema senza uova anche per farcire torte e bignè.

frozen muffin

Un dolcetto fresco, sano e leggero, veloce da preparare e che piacerà a tutti, adulti e bambini. Puoi copiare le nostre idee oppure divertirti a provare nuovi gusti e abbinamenti con yogurt e frutta

RICETTA DI **MADALINA POMETESCU** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1







2





Leggeri e golosi

Per 8 muffin

120 g di muesli - 500 ml di yogurt greco intero -1 cucchiaio di miele - 25 g di burro - 125 g di fragoline - 125 g di lamponi - 125 g di mirtilli- 125 g di more - 125 di ribes - 10 mandorle - 1 fiala di aroma di mandorla- qualche acino d'uva - 3 albicocche - 5/6 fogliolina di menta

Prepara la base

Fai sciogliere il burro in un pentolino, uniscilo al muesli e al miele. In uno stampo per muffin disponi sul fondo di ogni spazio un cucchiaio di composto di muesli n modo che si crei una base croccante. Premi con il cucchiaio sul fondo per formare una base bella compatta. Per ogni muffin metti 60 g circa di yogurt nel frullatore insieme a 30 g circa di frutta. Frulla fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Congela gli stampini

Versa negli stampini e aggiungi sopra ogni dolcetto la frutta, intera per quanto riguarda i frutti di bosco, o a pezzetti per le fragoline e le albicocche, secondo il gusto corrispondente e i colori. Lascia i frozen muffin in freezer a solidificare per almeno 3 ore, (meglio ancora una notte intera), avendo cura di toglierli dal congelatore poco prima di servirli. Quando il dolce sarà pronto, non resta che sformare delicatamente i muffin dagli stampi e servire in tavola.

1 Fucsia con ribes e fragoline

Se vuoi ottenere un bel color fucsia, al composto di yogurt, fragoline e ribes aggiungi 1-2 gocce di colorante rosso. Decora con pezzetti di fragoline e menta.

2 Rosa con lamponi

Utilizza le stesse dosi di yogurt e frutta anche per questi muffin. Anche in questo caso puoi utilizzare lo yogurt bianco intero oppure, per avere un colore più vivace, sceglilo alle fragole, ai lamponi o alle ciliegie. Decora con lamponi e foglioline di menta.

3 Bianco con le mandorle

Per il muffin alla mandorla, unisci nel frullatore lo yogurt al naturale con 4-5 mandorle e aggiungi qualche goccia di aroma alla mandorla per rendere più intenso il sapore. Decoralo con mandorle e pezzetti di albicocca.

4 Viola con more e mirtilli

Puoi utilizzare yogurt intero naturale oppure, se vuoi intensificare il colore dei muffin, sceglilo ai mirtilli o alle more. Decora il muffin con more e mirtilli, foglioline di menta, mandorle.

8 modi di gustare I FUNGHI

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **S. GONZALES**
FOTO DI **ANTONELLA SARCHI**

Preparazione 25 min.

Cottura 35 min.

“I finferli sono funghi preziosi, caratterizzati dal colore arancio-dorato e dal sapore particolare che ben si sposa con risotti, carni e paste”.

Pizza con finferli e cipolle

Per 4 persone
700 g di impasto per pizza - 4 cipolle rosse 1 spicchio di aglio - 100 g di finferli - timo e rosmarino tritati - un mazzetto di basilico - 10 olive denocciolate - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai rosolare le cipolle tagliate non troppo sottilmente per 20 minuti. In una larga padella con 2 cucchiai di olio e il trito di erbe aromatiche. Se si seccano troppo, versa 1 cucchiaio di acqua: devono risultare morbide non arrostite. A fine cottura aggiungi 1 cucchiaino di zucchero, mescola, cuoci ancora per 1 minuto e spegni il fuoco.
Pulisci i funghi con un panno umido e poi affettali grossolanamente. Saltali in padella per 10 minuti con 1 cucchiaio di olio, l'aglio e 1 cucchiaino di aromatiche tritate.
Stendi l'impasto della pizza con un mattarello e farciscilo con le cipolle e le olive. Cuoci nel forno caldo a 220° per 15 minuti. Togli la pizza dal forno, aggiungi i funghi trifolati, un giro di olio e timo fresco.

Prataioli panati e fritti

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

300 g di funghi prataioli (champignon) - 2 uova - 130 ml di latte - 250 g di pangrattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 750 ml di olio per friggere - timo - sale - pepe

Lava e asciuga le foglie di prezzemolo, quindi tritale finemente. Pulisci i funghi champignon eliminando la parte terrosa con una pezzuola umida. Se fossero molto sporchi, puoi anche sbucciare il gambo. Asciugali e tagliali a fettine longitudinali spesse 3-4 millimetri.
Rompi le uova in una ciotola e sbattile leggermente. Aggiungi il latte, il sale e mescola bene. In una scodella o un recipiente dai bordi bassi, versa il pangrattato con un pizzico di pepe macinato al momento e il prezzemolo tritato.
Versa l'olio in una padella e portalo alla temperatura di circa 170°. Immergi i funghi nel composto di uova, quindi nel pangrattato. Friggi le fette di funghi un po' alla volta. Sono pronti quando sono dorati. Scolali con una schiumarola e adagiali su carta assorbente da cucina per farli scolare. Salali e servili subito ben caldi, con qualche fogliolina di timo.



Champignon ripieni di ricotta e grana

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Per 4 persone
Champignon (3 o 4 a persona secondo la grandezza) - 1 spicchio d'aglio - prezzemolo - menta - 1/2 bicchiere di latte - mollica di pane o pan carrè - 2 cucchiai di ricotta - 2 cucchiai di pangrattato - 2 cucchiai di grana grattugiato - 2 cucchiai di mandorle pelate -olio extravergine di oliva -sale- pepe

Pulisci i funghi con un coltellino o un panno umido e stacca delicatamente i gambi dalle cappelle. Svuotale e adagiale in una pirofila. Condisci con sale, pepe e irrora con un filo d'olio extravergine.
Trita i gambi e cuocili 10 minuti in padella con 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaio d'olio e 1 di prezzemolo tritato, sale e pepe. Spegni e fai raffreddare. Frulla i gambi con la ricotta, 1 cucchiaio di grana, 6 foglie di menta lavata e spezzettata, 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di mandorle e la mollica di un panino (o pancarrè) ammorbidita con il latte e poi strizzata.
Riempi le cappelle con 1 cucchiaino abbondante di farcia e spolverizza con il grana e le mandorle restanti. Fai gratinare in forno a 180° per 10 minuti. Decora con il prezzemolo.

"È preferibile che i funghi abbiano tutti una dimensione simile per garantire una cottura più omogenea".





Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

"Puoi aromatizzare i funghi con il prezzemolo per una variante tradizionale, oppure con il timo per un gusto più mediterraneo".

Cannelloni di sfoglia fresca farciti

Per 4 persone
500 g di sfoglia fresca per lasagne - 600 g di funghi misti freschi - 150 g di mozzarella per pizza - 250 g di ricotta cremosa - 125 g di besciamella - 1 spicchio di aglio - 10 pomodori perini - 1 mazzetto di prezzemolo - basilico - erba cipollina - parmigiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - timo -sale - pepe

Taglia i funghi a fettine dopo averli puliti con un panno umido o un coltellino.
In una padella con 2 cucchiai di olio rosola l'aglio e 2 cucchiai di prezzemolo tritato. Aggiungi i funghi, sale, pepe e prosegui la cottura per 10 minuti. Togli dal fuoco, raffredda e amalgama con la ricotta e l'erba cipollina tagliuzzata.
Scotta le sfoglie in acqua bollente salata e passale subito sotto l'acqua fredda.
Falle asciugare su un panno da cucina e poi spalmale con la farcia ai funghi, la mozzarella a dadini e spolverizza con il parmigiano.
Arrotola i cannelloni e, man mano che sono pronti, disponili in una pirofila unta d'olio e con un velo di besciamella sul fondo.
Copri con altra besciamella, fiocchetti di burro, mozzarella e parmigiano.
Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Gli ultimi 5 minuti, aumenta la temperatura a 200° e fai gratinare sotto il grill. Sforna, lascia raffreddare 10 minuti e servi con una dadolata di pomodori e basilico. Decora con il timo.



come si PULISCONO

Vale per tutti i funghi: non vanno molto d'accordo con l'acqua. Nella fase di pulizia si usa solo in attesa di cuocerli; prima però bisogna privarli dei residui terrosi con un coltellino o un panno umido.

22 CALORIE

È l'apporto calorico di 100 grammi di funghi crudi. Sono quindi ideali per chi segue una dieta perchè non contengono grassi.

COME nasce il sauté

Sauté è un termine francese che letteralmente significa "saltato". Indica una preparazione culinaria effettuata principalmente facendo rosolare in padella, a fuoco vivo, gli ingredienti principali. Grazie alle alte temperature a cui sono sottoposti, intorno agli alimenti si forma una specie di pellicola protettiva, che li sigilla e impedisce la fuoriuscita e quindi la dispersione di sapori, aromi e sali minerali.

"Se è avanzato del pane, taglialo a cubetti e salta in padella con dell'olio e una spezia che ti piace (paprica dolce, per esempio). In pochi minuti saranno pronti dei gustosissimi crostini dorati da servire con la vellutata".

Vellutata zucca e porri con sauté di bosco

Per 4 persone
3 porri - 1 zucca media - 4 grossi porcini 1 mazzetto di prezzemolo e maggiorana - 2 spicchi di aglio - 1 cipolla - 800 ml di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia la zucca a fette, metti in una teglia con carta forno e cuoci per 20 minuti a 180°; così la pulirai senza fatica da semi e buccia. Taglia a pezzetti 1 chilo di polpa. Lava e asciuga prezzemolo e maggiorana, poi tritali. Trita anche la cipolla. Con un panno umido pulisci i funghi e tagliali a fettine.
Pulisci i porri eliminando le radichette e le foglie più esterne, lavali e affettali. Falli cuocere a fuoco basso per 10 minuti in un'ampia pentola con 5 cucchiai di olio, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di acqua e 1 cucchiaio del trito di erbe.
Aggiungi la zucca e copri con il brodo, sala, pepa e porta a cottura. Quindi frulla a crema. In una larga padella (sauté) soffriggi con il restante olio 1 cucchiaio di trito aromatico, l'aglio (che poi toglierai) e la cipolla. Rosola dolcemente sino a che la cipolla si ammorbidisce, unisci i funghi e regola sale e pepe. In 10 minuti saranno pronti. Aggiungili alla crema di zucca intiepidita e servi.

Preparazione 30 min.
Cottura 50 min.

"Puoi conservare lo strudel in frigo in un contenitore ermetico per 3 giorni. Puoi anche congelarlo se hai usato funghi freschi".

Preparazione 20 min.
Cottura 50 min.

Strudel con prataioli e pesto di pomodori

Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 100 g di ricotta cremosa - 150 g di mozzarella - 100 g di robiola - 2 spicchi di aglio - 500 g di funghi prataioli - 30 g di pomodori secchi - 1 uovo - timo - prezzemolo - basilico - 30 g di parmigiano - 10 mandorle pelate - semi misti - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Fai scolare la mozzarella in un colino. Pulisci i funghi con un panno umido, elimina la parte terrosa e tagliali a fettine. Rosola in padella 2 cucchiai d'olio, l'aglio e mezzo peperoncino spezzettato. Aggiungi i funghi, sala e prosegui la cottura per 10 minuti a fiamma vivace. Spolvera con il timo e fai raffreddare.
Prepara il pesto frullando 5 foglie di basilico, i pomodori secchi, le mandorle, 20 g di parmigiano a cubetti e 4 cucchiai d'olio. Mescola alla ricotta e alla robiola. Srotola la pasta sfoglia, bucherellala con una forchetta e copri con la crema di formaggio al pesto rosso.
Aggiungi i funghi, la mozzarella a dadini, il restante parmigiano e chiudi lo strudel ripiegando le estremità. Spennella la superficie con un tuorlo sbattuto e copri con semi misti. Cuoci in forno a 190° per circa 40 minuti: se vedi che lo strudel si scurisce troppo, copri con carta argentata e termina così la cottura. Lascia intiepidire 10 minuti e servi.



Tagliata di manzo con funghi

Per 4/5 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

600 g di controfiletto di manzo - 200 g di funghi pleurotus (orecchiette) - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - germogli di senape - olio extravergine - sale grosso - pepe

Per i funghi trifolati: puliscili, poi tagliali non troppo sottili. Metti uno spicchio d'aglio, l'olio e il rosmarino in una padella antiaderente. Fai scaldare pochi secondi, unisci i funghi e lascia cuocere. Quando saranno cotti e morbidi, togli il rosmarino, spegni e tieni da parte.
La carne va cotta sopra una bistecchiera molto calda e, prima di cucinarla, è meglio lasciarla a temperatura ambiente per 20 minuti. Scalda la bistecchiera, adagia la carne e falla cuocere 6-7 minuti per lato.
Per una cottura al sangue la temperatura deve essere di 54°. Sala con il sale grosso macinato soltanto a cottura ultimata. Adagia la tagliata su un tagliere e lascia riposare per 1 minuto. Poi tagliala a fettine. Servila con i funghi trifolati, i germogli di senape e un giro di olio extravergine d'oliva a crudo.

Mezzi paccheri con salsa alla lattuga

Per 4 persone
320 g di mezzi paccheri - 4/5 funghi porcini a seconda della grandezza (circa 400 g) - 1 cespo di lattuga - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 scalogno - 1 cipolla basilico - olio evo - sale - pepe

Sbuccia e affetta sottilissima la cipolla. Falla rosolare in padella con 2 cucchiai d'olio e 2 cucchiai di acqua. Sfuma con il vino bianco e cuoci a fuoco dolce per 15 minuti.
Lava, asciuga e taglia a listarelle la lattuga. Aggiungila alla cipolla e prosegui la cottura per altri 3 minuti. Togli dal fuoco e frulla con 2/3 cucchiai di acqua, 40 g di olio, 6/7 foglie di basilico, sale e pepe. Setaccia con un colino a maglie strette e separa così la salsa dalla purea di lattuga. Trita lo scalogno finissimo e rosola in padella. Intanto pulisci i porcini con un panno umido e affettali come ti piace.
Spadellali insieme allo scalogno rosolato e porta a cottura in 5/6 minuti. Regola sale e pepe, aggiungi 3 foglie di basilico spezzettate a mano e spegni. Cuoci i mezzi paccheri in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente e saltatli nella padella con i funghi. Servi con la purea e la salsa alla lattuga e foglioline di basilico fresco.

> "Questo primo piatto puoi prepararlo anche con un classico sughetto realizzato con pomodori ciliegini."

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.



PORCINO TANTE VARIETÀ

Oltre al comune fungo porcino *boletus edulis* ne esistono altre varietà fra le quali spicca il porcino nero. Si tratta della varietà più pregiata perché ha un aroma decisamente più intenso. Ha un aspetto robusto e una colorazione decisa. Esiste anche il porcino elegante che ha una forma più esile e si trova nelle zone alpine e nella parte settentrionale degli Appennini.

al posto del sale

I funghi sono ricchi di acido glutammico, un aminoacido largamente utilizzato come additivo per aromatizzare le preparazioni alimentari come esaltatore di sapidità.

A CURA DI **DARIA SEMINA** RICETTE DI **MARIA CRISTINA FERRARI**

PROSCIUTTO crudo

Un salume delizioso che si ricava dalle cosce posteriori del maiale attraverso **una lavorazione tanto antica quanto lunga e complessa**. Per prima cosa, le cosce vengono fatte raffreddare a 0° gradi; si procede poi con la "rifilatura" durante la quale al taglio di carne viene data la classica forma tonda del prosciutto eliminando il grasso in eccesso e una parte della cotenna. Segue la "salatura", dopodiché il prodotto viene lasciato raffreddare in una cella frigorifera. Trascorsa una settimana il procedimento è ripetuto e di nuovo c'è un passaggio in cella frigorifera, questa volta per due settimane. A questo punto, il prosciutto viene posto in un ambiente a umidità controllata dove resta circa tre mesi, al termine dei quali viene lavato e asciugato. L'ultima fase è quella della "stuccatura" per cui la parte non protetta dalla cotenna viene ricoperta con grasso e spezie. **Per finire viene lasciato maturare in locali ventilati.** Prodotto in Italia fin dall'antichità, il prosciutto crudo è una eccellenza della nostra industria agroalimentare. Le varietà in tutto il Paese sono circa 31 e di queste 12 sono riconosciute con marchio Dop o Igp. Tra i prodotti più noti ci sono le **Dop prosciutto di Parma e San Daniele**, certamente i più richiesti, poi il prosciutto toscano, anch'esso Dop, dalla sapidità decisa. Da segnalare anche il prosciutto crudo sardo di montagna, intensamente aromatico.

LA STAGIONATURA
Il periodo di stagionatura è molto variabile e dipende dalle qualità organolettiche della carne. Si parte da un minimo di 10/12 mesi fino ad arrivare a 2 o 3 anni.

Il prezzo
Un prodotto di media qualità costa circa 2,90-3,30 euro per etto. Naturalmente il prezzo cresce per quelli artigianali e stagionati.



IDEALE COME antipasto

Per preparare degli involtini freschi e veloci mescola in una ciotola 300 g di ricotta fresca con 2 cucchiai di formaggio grattugiato. Stendi 8 fette di prosciutto crudo sopra un piano e spalma 1 cucchiaio di crema di formaggio su ognuna lasciando liberi i bordi. Taglia a pezzetti 50 g di olive nere denocciolate, aggiungile al formaggio e arrotola ogni fetta su se stessa per formare un involtino. Decora con foglie di basilico e granelli di pepe.

PRENDI NOTA GARANZIA DOP

Certificato a Denominazione di Origine Protetta (DOP) dal 1996 il Prosciutto di Parma è controllato da un rigido disciplinare che assicura una qualità eccellente ai consumatori. È prodotto soltanto con la carne di suino nato e allevato in Italia e l'abilità dei maestri salatori. Da sempre privo di conservanti e additivi.





Gnocco fritto con salumi

Preparazione **10 minuti + riposo**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **40 pezzi**

35 g di strutto - 500 g di farina 0 - 1 cucchiaio di zucchero - 125 g di acqua - 100 ml di latte intero - 12 g di lievito chimico - olio di semi per friggere







Versa la farina in una ciotola, aggiungi il lievito in polvere, lo zucchero e il sale. Mescola le polveri e poi incorpora lo strutto miscelando con l'aiuto di una frusta. Impasta quindi con le mani e unisci il latte e l'acqua miscelati senza smettere di lavorare.

Trasferisci il composto su un piano infarinato e impasta fino a ottenere un composto elastico e omogeneo: Calcola almeno 10 minuti. Poi, forma un panetto compatto, coprilo con la pellicola e lascialo riposare per almeno un'ora al fresco.

Spolverizza il piano di lavoro con la farina. Riprendi l'impasto e dividilo in parti più piccole con un coltello. Appiattisci ciascun panetto con il matterello allo spessore di circa 2 millimetri. Pareggia i bordi con un tagliapasta Scalda abbondante olio a 170° e cuoci ogni gnocco per 1 minuto. Lascia scolare su carta da cucina e servili caldi.

la ricetta in più

Polpettine saporite

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + rip
Cottura 10 minuti

500 g di polpa di manzo macinata - 100 g di prosciutto crudo - 1 uovo - 3 cucchiai di parmigiano grattugiato- 1 spicchio d'aglio - 1 fetta pane raffermo - latte - rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Trita in modo grossolano il prosciutto con l'aglio pelato e gli aghi di un rametto di rosmarino. Trasferisci il trito in una ciotola con la carne, l'uovo, il parmigiano, sale e pepe. Taglia il pane a dadini e fallo ammorbidire in una ciotola con poco latte. Poi strizzalo e uniscilo nella ciotola sbriciolandolo con le mani. Mescola con le mani per ottenere un composto ben amalgamato. Lascia raffreddare in frigorifero per almeno 20 minuti. Poi dividi l'impasto in polpette. Scalda 4-5 cucchiai di olio in una padella e immergi le polpette poche alla volta. Fai cuocere le polpette a fiamma media alcuni minuti da un lato, quindi rigirale e falle dorare anche dall'altro. Poi lasciale scolare su carta da cucina e servile ben calde.



Tilio dosaggio zero

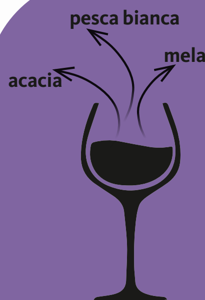
Un extra brut di alta qualità, a fermentazione naturale, ottenuto con il metodo Charmat lungo, un tecnica produttiva affinata dalla cura e dall'esperienza di Foss Marai, questo spumante è frutto di una fine selezione di uve Chardonnay, con una percentuale variabile di quelle pregiate uve Bombino Bianco impiegate anche nella produzione di noti champenois. È il risultato di un lavoro costante di ricerca e di una fermentazione lenta ed evoluta in autoclave, che prevede tempi più ampi rispetto ad un normale periodo di 1-3 mesi e che esalta al massimo il valore dei vitigni aromatici, permettendo di ottenere spumanti freschi e fruttati, dal perlage sottile e delicato. È uno spumante di pronta beva che, se ben conservato migliora nel tempo e, data la sua struttura, sa regalare sorprendenti evoluzioni. Promosso da un team di esperti enologi, simpaticamente chiamato "Club dei Saggi" si rivolge a un pubblico di intenditori.



ZONA DI PRODUZIONE

Si coltiva a Guia nel cuore del Valdobbiadene D.O.C.G., in provincia di Treviso, al centro delle colline del prosecco e del cartizze. Un nome di riferimento nel panorama del metodo Charmat.





PRENDI NOTA GLI AROMI

Il suo equilibrato bouquet floreale che richiama l'acacia, con sentori di pesca bianca e di mela, lo rende perfetto come aperitivo e particolarmente indicato in abbinamento a piatti di pesce crudo e cotto.

la giusta **ricetta**

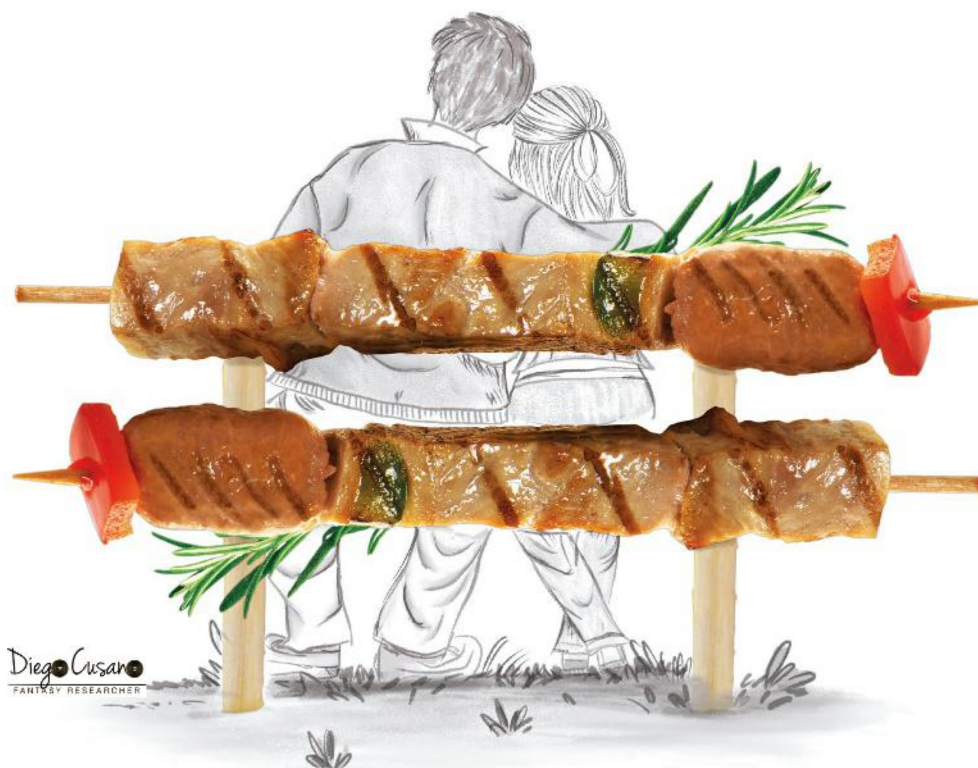
SARDE IN SAOR



Per prima cosa pulisci **500 g di sarde**: aprile a libro, eviscerale elimina coda e spina centrale. Lavale quindi infarinale bene e friggile in abbondante olio di arachidi. Una volta rosolate da entrambele parti, toglile dalla padella, scolale e adagiale su un foglio di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, salale. In un'altra padella, scalda 1 cucchiaio di olio d'oliva e fai appassire **800 g di cipolle affettate** finemente, a fuoco basso per circa 20 minuti. Dopodiché bagna le cipolle con **1 bicchiere di aceto di vino bianco**, lascia sfumare, poi aggiungi 1 cucchiaio di zucchero di canna, prosegui la cottura per alcuni minuti. In una pirofila disponi il pesce a strati, coprendo ogni strato con le cipolle e cospargendo con una manciata di pinoli e di uvetta ammollata e strizzata. Continua fino a terminare gli ingredienti, poi copri la pirofila e lascia riposare le sarde in saor in un luogo fresco per almeno 24 ore prima di servirle e gustarle.

Gustoso far niente

publione.it



I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo **le migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.





Mini Spiedini di pollo



Mini Spiedini di suino



ALLEVATI SENZA USO DI ANTIBIOTICI*



*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

macchine per la pasta

2 Lo spessore giusto

Sia che si decida di optare per una macchina per la pasta manuale, sia che si preferisca quella elettrica, gli amanti della buona cucina tipicamente italiana troveranno l'acquisto di un attrezzo di questo tipo estremamente utile, perché consente di ottenere una sfoglia sottile al punto giusto, sempre adatta al tipo di pasta che si vuole preparare.

1 I sapori di una volta

Una passione italiana per eccellenza? La pasta, meglio ancora se fresca e fatta in casa. Per farla non è necessaria una preparazione elaborata.
Gli ingredienti principali infatti sono l'acqua, la farina e le uova. Le macchine per la pasta consentono di portare in tavola piatti di pasta fresca con lo stesso sapore di quella fatta a mano, ma molto più rapidamente e facendo molta meno fatica.

3 Come sceglierla

La scelta del tipo di macchina per la pasta più adatta da utilizzare dipende da una serie di fattori: per quante persone si fa da mangiare, quale tipo di pasta si vuole preparare, quanto spazio si ha a disposizione in cucina, la semplicità di utilizzo.

il modello classico

Intramontabile e resistente

Un classico intramontabile per preparare ogni tipo di pasta, dalle lasagne alle fettuccine, ai tagliolini. La macchina per pasta manuale è provvista di un robusto morsetto per fissarla al piano di lavoro ed è realizzata in acciaio inossidabile di alta qualità. (Macchina per la pasta, Linea Delicia, **Tescoma**, € 49,90.)

Tagliatelle al ragù di coniglio

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 70 minuti

300 g di pasta all'uovo - 400 g di polpa di coniglio -100 g di carote - 100 g di cipolla -100 g di sedano -1 scalogno -80 g di burro - 2 spicchi di aglio -concentrato di pomodoro -olio extra vergine di oliva - 100 ml brodo di carne - parmigiano - vino bianco - rosmarino

Prepara con l'impastatrice 300 g di tagliatelle all'uovo.
Taglia a coltello la polpa di coniglio in piccoli dadi mettendo anche il suo fegatino e il cuore. A parte fai rosolare in una casseruola le cipolle, il sedano e le carote con poco burro, unendo un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio. In una padella di rame o ferro con olio di oliva molto caldo fai scottare la polpa di coniglio per pochi minuti.
Unisci la polpa di coniglio, senza l'acqua di cottura, alle verdure, sfuma con del vino bianco, aggiungi un po' di concentrato di pomodoro e del brodo di carne. Fai cuocere per circa un'ora. Adesso aggiusta di sale e pepe se necessario e metti 50 g di burro crudo.
Fai cuocere le tagliatelle in acqua salata e quindi falle saltare nel ragù di coniglio spolverando con del parmigiano grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva.



SFOGLIE PERFETTE senza fatica



PER UN TAGLIO PRECISO

Sfogliatrice a tre pezzi con set per tagliare la pasta, compatibile con tutti i modelli di robot da cucina KitchenAid. Si collega all'attacco per accessori multifunzione, per un taglio preciso dell'impasto. Include uno spazzolino per rimuovere la farina e i residui di pasta dalla sfogliatrice e dalle trafile. (**KitchenAid,** prezzo su richiesta)



IN ACCIAIO CROMATO

Macchina per pasta manuale in acciaio cromato con rulli in alluminio lisci per stendere la sfoglia, regolabili in 9 spessori. Blocco rulli smontabile da taglio con due larghezze diverse: 2 mm per i tagliolini e 6,6 mm per le tagliatelle. (**Pedrini,** € 29,90)



L'AIUTANTE PERFETTA

L'impastatrice elettrica è l'aiutante perfetta in cucina, aggiungendo alle ricette velocità e versatilità. Tanti accessori opzionali (tra i quali sfoglia, fettuccine, tagliolini, spaghetti) che possono essere acquistati separatamente. (**Smeg,** impastatrice € 449; set 3 accessori pasta € 199)



12 TIPI DI PASTA

Permette di realizzare 3 tipi di pasta: sfoglia, fettuccine e tagliolini e sono disponibili su richiesta 12 accessori per altri formati. Ha un regolatore per ottenere vari spessori di sfoglia e un morsetto per fissare la macchina al piano di lavoro. È disponibile anche il motore con un innesto facile. (Atlas 150, **Marcato,** prezzo su richiesta)



MULTIFUNZIONE

La caduta in verticale, evita che la pasta si attacchi e che diventi un blocco unico. Viene consegnata con trafile per 18 tipi di pasta fresca, oltre a 1 kit per ravioli. Facile da utilizzare perchè fa tutto in automatico e semplice anche da pulire. (Pastamagic, **Sirge,** prezzo su richiesta)

PERLA NERA È DOLCE, CON POCHISSIMI SEMI PER CREARE TANTE RICETTE

Una *perla* anche in cucina





L'anguria ha un sapore sfizioso, che dà un twist particolare a tante ricette. Quando scegli Perla Nera, l'anguria che nasce come nuova eccellenza agroalimentare italiana, puoi dire addio ai fastidiosi semi neri. È dolcissima e profumata ed è quindi perfetta per centrifughe e cocktail (da provare il mojito analcolico con anguria Perla Nera!). La polpa è molto croccante, ideale per tante preparazioni, facilissima da tagliare in cubetti o altre forme sfiziose, in un minuto ravviva le tue insalate! Ha la consistenza giusta per creare tartine o spiedini, alternata a cubetti di formaggio o di tonno crudo. Oppure puoi anche utilizzarla per accompagnare bresaola e roastbeef al sale. O per creare gustose tartare di gamberi o scampi.

Idee e ricette su anguriaperlanera.com



Perla Nera dura 2 volte più a lungo

NASCENDO IN SELEZIONATE ZONE DI PRODUZIONE, PERLA NERA È PRESENTE SULLE TAVOLE ITALIANE PER MOLTI MESI. IN PIÙ LA SUA POLPA HA UNA DURATA MAGGIORE DELLE ANGURIE CON I SEMI NERI, CHE NORMALMENTE CAUSANO UN PIÙ VELOCE DETERIORAMENTO DELLA POLPA.



veg PER TUTTI



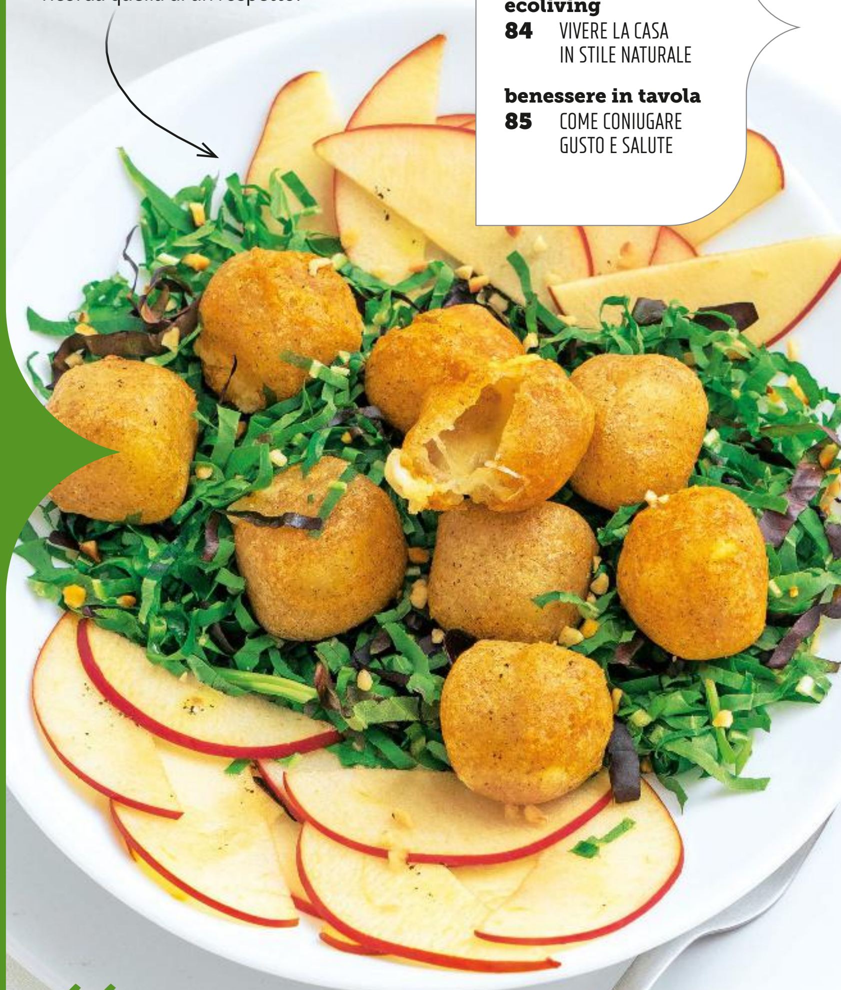
Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Sciatt con bowl di mele e cicoria

Irresistibile formaggio filante racchiuso in una fragrante pastella al grano saraceno: gli sciatt sono uno dei tesori della cucina valtellinese. Tuffali in una fresca insalata di cicoria e mele, aggiungi un dressing al miele, una pioggia di nocciole tostate e il pranzo perfetto è servito!

Inizia preparando la pastella: in ciotola mescola 100 g di farina di grano saraceno con 150 di farina 00, 15 g di sale e pepe. Aggiungi 250 ml di birra chiara e 70 ml di acqua gassata, ben fredde; mescola e unisci 20 ml di grappa secca scura. **Tieni la pastella in freezer fino all'ultimo.** Lava e asciuga 200 g di cicorino colorato e taglialo a julienne sottile. Prepara il dressing: raccogli 30 g di olio evo, 10 ml di aceto di mele, 15 g di miele di tiglio, sale e pepe in un barattolo, chiudilo bene e **shakera per emulsionare il tutto.** Scalda 1 l di olio di arachidi e mentre raggiunge i 170° comincia a tuffare 200 g di formaggio Valtellina casera non stagionato, tagliato a cubotti di 2 cm, nella pastella appena tolta dal freezer. Utilizzando due cucchiai raccogli ogni cubetto di formaggio e calalo nell'olio senza scolarlo eccessivamente dalla pastella: sarà in questo modo che otterrai i cornini dei rospetti-sciatt. **Friggi pochi pezzi per volta** per un minutino, e via via scolali su carta paglia. Componi le bowl: una base di cicorino, gli sciatt, 2 mele rosse tagliate a spicchietti sottili, 30 g di nocciole tostate tritate grossolanamente, una colata di dressing. Bon appétit!



Piccole e golose
In dialetto valtellinese, sciatt significa "rospo": queste ghiotte frittelline infatti devono il loro nome proprio alla forma rigonfia e irregolare che ricorda quella di un rospetto!

"Che meraviglia il grano saraceno, questo non-cereale d'alta quota, nutrimento straordinario che ha sostenuto generazioni di gente di montagna trasformandosi in pani, polente, pizzoccheri (e pastelle)! E che bello questo suo nome: "saraceno", straniero, venuto da lontano e naturalizzato al punto di diventare cibo identitario della comunità che lo ha accolto".

e in più...

Rotolini con spinaci

Per 4 persone

10 fogli di pasta brick - 500 g di uva rossa - 1 kg di spinaci - 250 g di robiola - 60 g di burro più una noce per spennellare la pasta - 60 g di gherigli di noci - 15 cl di aceto bianco - 150 g di zucchero - chiodi di garofano - peperoncino - senape in grani - pepe in grani - sale

Prepara la salsa chutney: versa in un tegame l'aceto, lo zucchero, i chiodi di garofano, il peperoncino tagliato a striscioline fini e privato dei semi, la senape e il pepe. Porta a bollore e fai cuocere per 5 minuti. Quindi aggiungi l'uva privata dei semi e cuoci ancora per almeno 20 minuti.
Prepara l'impasto dei rotolini: in una padella capiente versa il burro e fallo sciogliere quindi metti gli spinaci che avrai lavato e centrifugato, lascia cuocere a coperchio chiuso e quando iniziano ad ammorbidirsi togli dal fuoco. Trasferisci gli spinaci in un contenitore e tagliali grossolanamente, aggiungi la robiola e mescola. Trita grossolanamente le noci e aggiungile agli spinaci.
Stendi un foglio di pasta brick, ungilo con del burro fuso e sovrapponi un secondo foglio. Taglia delle strisce di circa 8 cm di larghezza. Aiutandoti con un cucchiaio versa un po' di impasto a base di spinaci. Spennella la pasta e inizia ad arrotolarla su se stessa fino a formare un rotolino. Continua così fino a esaurimento dell'impasto. Fodera una teglia con la carta forno e disponi i rotolini. Metti in forno caldo a 185° e fai cuocere per 20 minuti. Servi i rotolini accompagnati dalla salsa chutney.



Preparazione 40 min.

Cottura 60 min.

Salsa anglo-indiana

La salsa chutney puoi prepararla con una varietà pressoché infinita di frutta e verdura, unendo spezie come peperoncino, curry, cumino, paprika, semi di senape tritati.

uva NON SOLO dolce



Un grappolo d'uva, simbolo di abbondanza e ricchezza, può diventare l'ingrediente di un intero menu, dall'antipasto al dolce. Ideale per una classica salsa chutney agrodolce, è perfetta anche per decorare con eleganza la torta al cioccolato

RICETTE DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **ANTONELLA SARCHI**

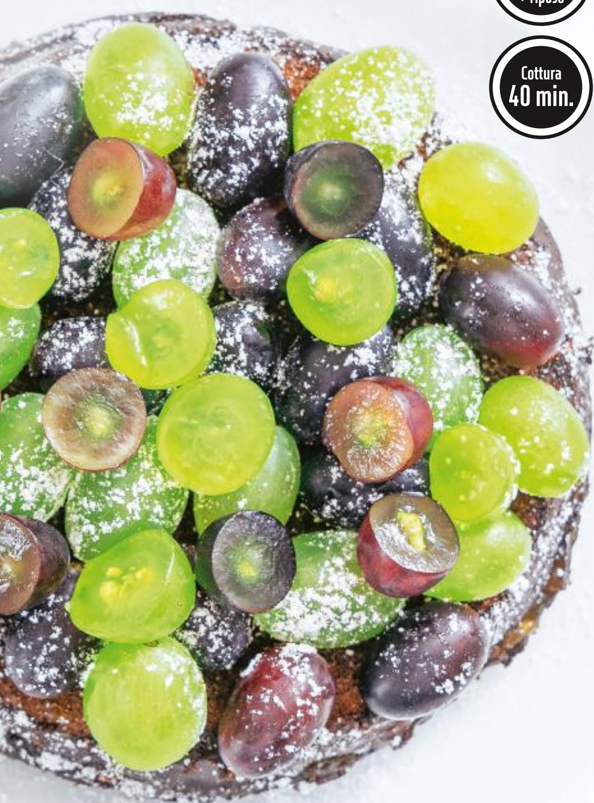
Feta arrosto con salsa speziata



Per 4 persone

500 g di feta a fette da 125 g ciascuna - 500 g di uva - 100 g di zucchero - 3 ravanelli - 25 cl di aceto bianco aromatico - 1 limone - 1 peperoncino - zenzero fresco - timo limonato - olio di oliva - sale - pepe

Mischia in un tegamino aceto e succo del limone, quindi metti il composto sul fuoco e fallo scaldare. Aggiungi lo zucchero e porta tutto a ebollizione, lo zucchero deve essere sciolto perfettamente e il composto risultare cristallino.
Taglia e priva dei semi l'uva, mettila in un altro tegame e coprila completamente con il composto a base di zucchero. Se necessario schiaccia l'uva. Rimetti sul fornello e lascia cuocere a fuoco basso. Taglia sottilmente i ravanelli e aggiungili alla salsa. Mentre la salsa si addensa prepara la feta.
Taglia 4 pezzi di carta forno sufficienti per avvolgere la feta. Disponi ciascuna fetta in un cartoccio, condisci con olio di oliva, sale, pepe e qualche fogliolina di timo. Chiudi il cartoccio e informa a 160° per 20 minuti. Aggiungi alla salsa il peperoncino e lo zenzero fresco, controlla la cottura e spegni quando avrà ridotto il proprio volume della metà. Servi la feta con la salsa d'uva calda.



40 min. Preparazione + riposo

Cottura 40 min.

Torta al cioccolato con gelatina d'uva

Per 6 persone

Per la torta: 6 uova - 155 g di burro - 30 g di zucchero - 30 g di cacao amaro in polvere - 25 g di farina - 25 g di fecola - 300 g di cioccolato fondente al 55% - 50 g di glucosio - 250 g di panna - 30 g di burro. Per la gelatina d'uva: 1 kg di uva bianca - 400 g di zucchero - 10 g di pectina - 1 limone - Per decorare: zucchero a velo - 1 grappolo di uva nera e 1 di uva bianca

Prepara la gelatina: lava e taglia a metà gli acini, togli i semi e mettili in un contenitore. Versa lo zucchero e il succo di limone. Lascia riposare per almeno mezz'ora. Metti in una pentola e fai cuocere per 20 minuti. Aggiungi la pectina e cuoci ancora altri 20 minuti.
Versa 4 albumi nella ciotola della planetaria e inizia a montare a velocità media. Aggiungi lo zucchero poco per volta, aumentando la velocità. Gli albumi dovranno essere a neve lucida. Mentre la planetaria è in funzione, setaccia la farina insieme alla fecola e al cacao. Fai sciogliere il burro in un pentolino e lascia raffreddare. Quando gli albumi saranno montati, senza fermare la planetaria versa i tuorli di 6 uova a filo. Quando l'impasto avrà una bella consistenza spegni e versane una parte in una scodella quindi aggiungi le polveri e il burro fuso, amalgama il tutto aiutandoti con il leccapentole, a questo punto puoi unire la restante parte del composto montato. Fodera una teglia con la carta da forno e posiziona due anelli da pasticcere da 22 cm di diametro e versa l'impasto all'interno. Livella la superficie e cuoci in forno preriscaldato a 220° per 6-7 minuti, quindi sforma e lascia raffreddare; aiutandoti con un coltello rimuovi i due anelli dalle torte.
Disponi un disco su una gratella da pasticcere e farciscilo con uno strato di gelatina di uva. Sovrapponi il secondo disco e copri con altra gelatina. Farcisci la torta con la gelatina anche sul perimetro. Metti in frigorifero e lascia riposare per 30 minuti. Intanto procedi con la copertura: fai fondere il cioccolato a bagnomaria, aggiungi il glucosio e il burro. Amalgama e poco alla volta aggiungi la panna sempre mescolando. Togli la torta dal frigorifero e versa sopra il cioccolato e distribuiscilo uniformemente sulla superficie. Quando il cioccolato si sarà rassodato decora a tuo piacimento la superficie con gli acini d'uva e lo zucchero a velo.

8 piatti freschi E DETOX

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **S.GONZALES**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

20 min Preparazione + riposo

Cottura 40 min.

"Se vuoi gustare subito la tua crema fredda, puoi frullarla con 200 g di ghiaccio e procedere quindi senza passare dal frigo".

Zuppa fredda di barbabietole e yogurt

Per 4 persone
500 g di barbabietole già cotte - 300 g di patate (circa 2) - 300 g di brodo vegetale - 250 g di yogurt greco - 1 scalogno - 20 g di aceto di lamponi - 20 g olio extravergine d'oliva - aneto - sale - pepe - pane integrale

Lessa le patate, raffreddale, pelale e falle a dadini insieme alla barbabietola. Fai rosolare 10 minuti in padella lo scalogno tagliato sottilmente con 1 cucchiaio di olio, poi aggiungi le patate e la barbabietola. **Copri con il brodo** e cuoci altri 10 minuti. Frulla e aggiungi l'olio e l'aceto, quindi regola sale e pepe. Lascia raffreddare per circa 2 ore in frigorifero. Infine, aggiungi lo yogurt e mescola. Servi con aneto tagliuzzato e fettine di pane integrale.

Spaghetti di zucchine con sugo di lenticchie

Per 3 persone
Preparazione 35 minuti
Cottura 30 minuti

1 cipolla -1 carota media - 1 gambo di sedano - 4 cucchiai di concentrato di pomodoro - 400 g di passata di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 100 g di lenticchie - 300 ml di brodo vegetale - 1 cucchiaio olio di cocco o di oliva - 1 foglia di alloro -prezzemolo - 1 pizzico di zucchero - 3 zucchine - scaglie di grana

Per il ragù di lenticchie: taglia la cipolla, la carota e il sedano a cubetti, sminuzza l'aglio e fai soffriggere con l'olio di cocco per 5 minuti in una pentola medio-grande. Poi, aggiungi le lenticchie, il concentrato di pomodoro e cuoci brevemente. **Unisci il brodo vegetale,** la passata di pomodoro, lo zucchero, l'alloro e il timo. Fai cuocere a fuoco medio per 25 minuti; durante la cottura condisci con sale, pepe e paprica. **Riduci le zucchine a spaghetto** con l'aiuto dell'apposito attrezzo a spirale. Una volta che il ragù di lenticchie è arrivato a cottura, condisci gli spaghetti di zucchine aggiungendo scaglie di grana e qualche foglia di prezzemolo.



Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Fusilli di lenticchie con ceci arrostiti

Per 4 persone
320 g di fusilli alle lenticchie - 200 g di ceci lessati - 100 g di ortiche - 40 g di parmigiano - 30 g di pecorino - la punta di uno spicchio d'aglio - 20 g di mandorle - paprica affumicata - olio extravergine d'oliva - sale- pepe

Irrora i ceci di 3 cucchiai di olio e aggiungi 1 cucchiaio di paprica. Mescola bene e stendili su una teglia coperta con carta forno. Fai cuocere in forno caldo a 200° per 15 minuti avendo cura di smuovere la teglia di tanto in tanto per una cottura omogenea. Poi estrai dal forno e lascia raffreddare.
Prepara il pesto. Usa dei guanti da cucina spessi per lavare le ortiche e falle sbollentare per 5 minuti in acqua salata. Scola e fai raffreddare, poi strizzale e tamponale con uno strofinaccio pulito. Mettile in un mixer insieme ai formaggi, alle mandorle e all'aglio. Alla pasta ottenuta aggiungi a filo 130 ml di olio e il pesto è fatto.
Cuoci i fusilli in acqua bollente salata per 8/9 minuti come da istruzioni sulla confezione, condiscili con il pesto e i ceci. Spolverizza con altra paprica affumicata e servi.

"La papaya è chiamata il frutto della longevità grazie alla ricchezza di antiossidanti quali flavonoidi, carotenoidi e vitamina C".

Insalata di avocado, papaya, semi caramellati

Per 4 persone
Insalata mista verde e cicorino a piacere - 2 finocchi - 1 avocado - 1/2 papaya - 2 fette di pane raffermo - 2 cucchiai di semi di girasole - 1 cucchiaio di miele - 1 limone olio - sale - pepe

Lava, strizza le insalate e taglia sottilmente il cicorino e il finocchio. Pulisci avocado e papaya, affettali e irrorali con qualche goccia di limone. Taglia il pane a dadini e abbrustoliscili pochi minuti in una padella calda con un giro di olio. Sciogli il miele in un pentolino con un dito di acqua calda, porta a lieve bollore e tuffaci i semi di girasole.
Falli caramellare pochi minuti e quindi stendili a raffreddare su una griglietta ricoperta di carta forno. In un barattolo richiudibile metti 5 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, sale e pepe e scuoti energicamente. In un'insalatiera disponi a piacere l'insalata, la frutta e le fettine di finocchio, cospargi con i semi e i dadini di pane e irrora con la citronnette. Servi subito.

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"La pasta di legumi (c'è anche di fagioli o di piselli) oltre a essere ricca di proteine e vitamine vegetali è priva di glutine, quindi adatta ai celiaci."



consigli utili

sono tornati DI MODA

Oggi sono il terzo legume più consumato al mondo, dopo la soia e i fagioli. I ceci sono noti come la carne dei poveri perché contengono molti carboidrati e proteine, oltre a magnesio, calcio e potassio.

100 GRAMMI

di ceci secchi forniscono quasi il 20% del fabbisogno giornaliero di proteine per un adulto, anche se di medio valore biologico.

Fusilli di lenticchie

Realizzata con il 100% di farina di lenticchie, questa pasta è ricca di proteine di origine vegetale, di fibre e naturalmente priva di glutine. (Fusilli di lenticchie rosse, 250 grammi, Barilla).



TUTTI I COLORI del riso

Ottenere piatti di riso dai colori spettacolari è possibile anche utilizzando "coloranti" naturali. Il cavolo cappuccio ,a seconda degli ingredienti utilizzati, permette di ottenere diverse sfumature di colori freddi che variano dal blu intenso al viola scuro al fucsia/rosa grazie all'aceto o al limone. Tutti conoscono il risotto alla milanese dal vivace colore giallo dovuto allo zafferano, mentre il risotto alla barbabietola acquista un intenso colore rosso violaceo.

"Il cavolo viola è povero di calorie, ma ricco di antiossidanti, ha il doppio del ferro e contiene 10 volte la vitamina A rispetto a quello bianco".

Riso basmati con cavolo cappuccio viola

Preparazione 25 min.
Cottura 20 min.

Per 4 persone
300 g di riso basmati - 1/2 cavolo cappuccio viola - 1 cipolla rossa - 1 mela renetta - 50 g di mandorle - rosmarino - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Tosta le mandorle in padella. Monda il cavolo delle foglie più dure e taglialo sottilmente. Tuffalo in abbondante acqua bollente salata e fai cuocere per 5/8 minuti in modo che resti croccantino. Poi scolalo ma conserva l'acqua, la userai per la cottura del riso che si colorerà di azzurro. Fai una salsa corposa frullando 150/170 grammi di cavolo con 40 g di mandorle, 50 ml di olio e una presa di sale, un rametto di rosmarino sfogliato, il succo di mezzo limone e un cucchiaio di acqua.
Affetta la cipolla molto sottilmente e rosola in padella con 1 cucchiaio di olio. Taglia a fiammifero la mela renetta pelata e aggiungila alla cipolla,cuoci per qualche minuto in modo che si ammorbidisca, ma rimanga comunque croccante.
Cuoci il riso basmati nell'acqua del cavolo per i minuti indicati sulla confezione, scolalo e goditi il colore del cielo azzurro dell'estate. Condisci con la crema di cavolo e rosmarino, il cavolo con la cipolla e la mela, aghi di rosmarino e le mandorle restanti a lamelle. Irrora con olio di oliva. Puoi gustarlo subito oppure freddo.





"Le patate dolci condividono solo il nome con le patate comuni. Infatti non sono dei tuberi e non appartengono alla famiglia delle Solanacee."

Quinoa con patate dolci e cipollotto al forno

Preparazione 30 min.
Cottura 25 min.

Per 4 persone
200 g di quinoa - 250 g di patate dolci americane - 2 cipollotti- prezzemolo 20 foglie di erba cedrina (o Luigia) - 30 g di pinoli - 1 cucchiaio di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pela le patate dolci, tagliale a fette di 1 cm e poi a dadini. Metti in una teglia con olio, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, i cipollotti tagliati a fette spesse mezzo cm e fai cuocere in forno fino a doratura (circa 20 minuti) a 200°. Togli dal forno, aggiungi sale e pepe e tieni da parte.
Tosta in padella i pinoli e frullane 20 g con l'erba cedrina lavata e asciugata, un pizzico di sale e aggiungi a filo 50 ml di olio evo e 2 cucchiaiate di acqua. Tosta il sesamo e poi cuoci la quinoa in acqua bolllente salata e scola nel tempo indicato dalla confezione.
Condisci con la salsa all'erba Luigia (regolati tu nella quantità considerando che è una salsa molto aromatica), aggiungi le patate e i cipollotti al forno, un giro di olio, regola di sale e pepe e cospargi con i restanti pinoli e il sesamo tostato.

L'ALTRA METÀ DEL CAMPO



QUESTO L'HO FATTO IO

Agribologna
la qualità in persona

Smoothie mango, ananas, zenzero

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura NO

1 mango - 200 ml di latte di cocco (oppure yogurt) - 2 fette di ananas - 15 g di zenzero fresco - 3 cubetti di ghiaccio - 2 cucchiai di semi di lino per decorare

Sbuccia il mango,taglialo a pezzetti e tienilo da parte. Prendi quindi lo zenzero, elimina la buccia e grattugialo.
Metti i due ingredienti nel frullatore e aggiungi il latte di cocco o lo yogurt. Aziona il mixer e continua a frullare finché il composto non risulterà sufficientemente liquido e amalgamato. Una volta pronto, versa il frullato in bicchieri larghi e decora a piacere con 1 cucchiaino di semi di lino.
Se non vuoi aggiungere ghiaccio nel bicchiere, puoi raffreddare il frullato nel frigorifero per qualche ora in modo da consumarlo bello fresco.





Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

"Il sapore aromatico del riso nero fa risaltare il gusto di tutti gli altri ingredienti e crea un gradevole contrasto cromatico".

Bowl di riso nero, cetriolo, mela e avocado

Per 4 persone
240 g di riso nero - 1 avocado - 1 cetriolo - 1 mela - spinacini - 1 peperoncino dolce - erba cipollina - 1 limone - yogurt bianco - semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale e pepe

Cuoci il riso nero in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, raffreddalo sotto l'acqua corrente, scolalo e condisci con 2 cucchiai di olio e 1 cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata.
Lava il peperoncino dolce e mondalo di semi e filamenti interni poi taglialo a rondelle sottili. Lava il cetriolo e con una mandolina taglialo sottilissimo senza sbucciarlo. Lava la mela, affettala e irrora con succo di limone.
Fai lo stesso con l'avocado sbucciato. Frulla 2 cucchiai di yogurt, 2 di olio, 1 cucchiaino di succo di limone, sale e pepe e infine incorpora un cucchiaio di erba cipollina tagliata. Componi la bowl con il riso nero, la frutta e la verdura e servi con la salsa all'erba cipollina.

le virtù DEL RISO *NERO*

La sua particolare pigmentazione è data dalla presenza di potenti sostanze dette antociani. Le principali funzioni benefiche che vengono loro attribuite riguardano la capacità antiossidante, antinfiammatoria e anti radicali liberi a favore delle cellule del nostro organismo. In particolare, gli antociani gioverebbero alla salute di vene e capillari.

cambia gli INGREDIENTI

Con il riso Venere si può preparare una versione diversa della classica insalata di riso estiva, sbizzarrendosi con ingredienti stuzzicanti e originali.

A CURA DI **METELLA RONCONI**

susine

Le susine sono un frutto estivo che matura tra fine giugno e settembre, secondo le zone e le numerose varietà che differiscono principalmente per il colore - dal giallo al rosso, al viola - e per la forma, **più tonda o più ovale.** Le susine dal colore blu violaceo sono ricche di polifenoli e flavonoidi, antiossidanti che agiscono contro i radicali liberi, contrastando l'invecchiamento delle cellule e proteggendo così il nostro organismo. **Contengono inoltre vitamine** (A, C, E oltre a molte vitamine del gruppo B) e sali minerali, tra cui il potassio, ideali per combattere la stanchezza, ma anche per depurarsi e disintossicarsi. Grazie all'alto contenuto di fibre, le prugne sono conosciute anche per il loro effetto lassativo. **Le varietà di susine gialle** dai nomi evocativi quali sorrisi di primavera, goccia d'oro, santa rosa, regina claudia, sungold, a maturazione completa si contraddistinguono per la morbidezza e il profumo inconfondibile della polpa. Sono generalmente acidule e succose rispetto a quelle rosse, più dolci, e ricche di vitamina A, che ha tra l'altro effetti benefici su pelle, unghie e capelli.

VERSATILI

Dolci e succose, oltre che nella macedonia, torte e crostate, questi frutti versatili in cucina si possono utilizzare anche per piatti salati, ad esempio per accompagnare arrosti di maiale.







MENO CALORICHE
Le susine di colore giallo sono leggermente meno ricche di zuccheri rispetto a quelle rosse e quindi il loro apporto calorico è inferiore: 35 kcal ogni 100 grammi invece di 42.

MEGLIO CON la buccia

il consiglio degli esperti è quello di mangiarle sempre con la buccia. Togliendola, infatti, si perderebbe una percentuale di antiossidanti compresa tra il 13 e il 48%. Se vogliamo mangiare la buccia, però, e vale per tutti i tipi di frutti, è importante acquistare e consumare quelli di provenienza biologica.

CURIOSITÀ SUSINE O PRUGNE?

Sia gli alberi che producono susine sia quelli da prugne sono identificati scientificamente col termine "prunus" e comunemente chiamati "susini". Famosissime le prugne secche (disidratate) californiane. Caratteristica la grappa alla prugna altoatesina servita con una prugna secca all'interno del bicchiere.





Brownies con doppio cioccolato

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **6 persone**

240 g cioccolato fondente - 25 g di cacao amaro - 4 uova grandi - 135 g di burro a temperatura ambiente - 135 g di farina 00 - 250 g di zucchero - 5-6 susine - 1 pizzico di sale - zucchero a velo







Trita il cioccolato grossolanamente e fallo sciogliere a bagnomaria. Quando sarà quasi completamente sciolto, aggiungi il burro a pezzi e il cacao in polvere. Mescola con cura fino a ottenere un composto omogeneo, quindi lascia intiepidire.

Sguscia le uova nel bicchiere della planetaria e inizia a sbatterle, quindi aggiungi lo zucchero poco alla volta. Sbatti fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Aggiungi il sale, poi poco alla volta anche il composto a base di cioccolato ormai tiepido. Aggiungi la farina setacciata e amalgama con l'aiuto di una spatola.

Lava le susine e tagliale a spicchi. Imburra e fodera una teglia rettangolare e poi distribuiscile sul fondo. Versa l'impasto e livellalo con l'aiuto di una spatola. Cuoci in forno preriscaldato a 185° per circa 25 minuti, poi sforna e lascia raffreddare. Spolvera con lo zucchero a velo.

la ricetta in più

Torta soffice di susine viola

Per 8 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 60 minuti
850 g susine viola - 250 g farina 00 - 50 g farina di mandorle - 3 uova 125 g burro - 150 ml latte intero - 125 g zucchero - 1 scorza di limone - sale fino 1 pizzico - 10 g lievito in polvere per dolci

Unisci in un mixer il burro a pezzetti, le uova, lo zucchero e il latte. A parte setaccia la farina 00, quella di mandorle e il lievito. **Quindi versa le polveri** nel mixer, mescola gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo e cremoso. Grattugia la scorza di un limone non trattato per aromatizzare. Una volta pronto, versa il composto in una tortiera di 28 cm di diametro, imburrata e rivestita con carta da forno e livella la superficie con una spatola. Lava, asciuga e priva del nocciolo le susine e tagliale a spicchi. **Distribuisci le fettine** sulla superficie della torta, a raggiera, partendo dal bordo e arrivando al centro. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 60 minuti Una volta cotta, sforna la torta, lasciala raffreddare e servila.



farro

È un cereale antico, ricco di fibre, sali minerali e vitamine. Ideale per insalate e zuppe, con la farina si possono realizzare pane, pasta e dolci gustosi e salutari

A CURA DI **METELLA RONCONI**

Per non perdere i preziosi nutrimenti contenuti nei cereali integrali è importante cuocerli per assorbimento, mettendo acqua e chicchi a freddo in una pentola, e portando a bollore. Poi si abbassa la fiamma al minimo, si mette il coperchio e si lascia assorbire tutta l'acqua senza mai mescolare.

Il farro, che appartiene alla famiglia delle graminacee, è considerato il cereale più antico della storia, il primo ad essere stato coltivato dall'uomo come fonte di sostentamento.
La pianta è simile a quella del grano, con una grande spiga contenente chicchi ovali. Cresce facilmente anche su terreni poveri di sostanze nutritive e resiste anche a basse temperature. Grazie al suo alto contenuto di fibre insolubili, **favorisce la pulizia dell'intestino e la depurazione dell'organismo.** Ha un buon contenuto proteico e possiede un'elevata quantità di selenio, importante in quanto è un eccellente antiossidante che contrasta lo stress ossidativo cellulare. Inoltre contiene vitamine del gruppo B oltre a **sali minerali come fosforo, magnesio, potassio e ferro**.
Il contenuto di niacina contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo LDL e il rischio cardiovascolare. Nel nostro Paese è molto diffuso in Toscana, in particolare quello della Garfagnana Igp, dove si utilizza per diversi piatti tradizionali, principalmente minestre e torte salate. Si accompagna molto bene alle verdure e può essere usato nelle ricette in sostituzione del riso, ad esempio per preparare ricchi ripieni per pomodori o peperoni.
In inverno è perfetto per minestre e zuppe.



LE VARIETÀ

PERLATO O INTEGRALE

Il farro può essere integrale, decorticato o perlato. Il primo contiene più fibre poiché conserva intatta la "glumetta" l'involucro esterno che avvolge il chicco. Un primo processo di raffinazione porta al farro decorticato. Il perlato è più raffinato, perché subisce una lavorazione simile a quella utilizzata per il riso o l'orzo. Con la perlatura si graffia la superficie del seme per renderlo più chiaro. Il vantaggio del perlato sono i tempi di cottura molto più brevi.

Tutti gli usi del farro

Con la farina di farro si produce un ottimo pane, che, a parità di fibre di quello di frumento integrale, si avvicina molto al sapore del pane bianco ed è persino più aromatico. La pasta, il cui gusto può ricordare quello della nocciola, è ricca di proteine, aminoacidi, vitamina B e minerali ed è la meno calorica in assoluto. Con il farro si può realizzare anche una birra molto apprezzata dagli intenditori di questa bevanda. Il farro soffiato, un'alternativa al più classico riso, si prepara mediante cottura al vapore dei chicchi del cereale ed è utilizzato a colazione: si può aggiungere a latte o yogurt.

I nutrienti

La tabella riporta i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di farro

minerali	(mg/100g)
Ferro	0,7 mg
Potassio	440 mg
Calcio	43 mg
Fosforo	420 mg

vitamine	
B3 (Niacina)	6,843 mg
B5	1,068 mg

100 grammi = 335 Kcal

COMBATTE IL MAL DI TESTA
Questo cereale contiene riboflavina che è una sostanza in grado di ridurre gli attacchi di emicrania. Chi soffre di mal di testa cronici potrà avere dei benefici con il consumo di farro.

IDEALE PER CHI FA SPORT
È fonte di triptofano, precursore della serotonina e della dopamina, neurotrasmettitori che aiutano a sentirsi carichi durante l'allenamento.



PERLATO BIO

Chicchi di farro perlato italiano proveniente da agricoltura biologica. È ricco di amidi, proteine e selenio ed è ideale per arricchire insalate e minestre. (Farro perlato bio, La Finestra sul Cielo, 500 g, € 2,50).

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Pur avendo un apporto calorico piuttosto elevato, nel farro c'è una presenza di fibre quasi 7 volte più alta di un carboidrato come la pasta di frumento (quindi darà un grande senso di sazietà), mentre gli zuccheri sono meno della metà.



acqua	carboidrati	proteine	fibra totale	lipidi
10,40 g	67,1 g	15,1 g	6,8 g	2,5 g



Insalata alla greca con pomodori e feta

Per 4 persone

300 g di farro perlato - 200 g di pomodorini- 200 g di feta - olio extravergine d'oliva - 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo) - origano secco - sale- qualche foglia di insalatina per decorare

Lessa il farro in abbondante acqua salata, lasciandolo cuocere per circa 35/40 minuti. Intanto lava e asciuga i pomodorini, quindi tagliali a pezzetti, se preferisci privali dei semi.
Taglia anche la feta a pezzettini. Se decidi di mettere l'aglio, tritalo in pezzi piccolissimi. Quando il farro sarà cotto, scolalo e fallo raffreddare. Infine metti tutto in un recipiente e unisci tutti gli ingredienti, quindi condisci con l'olio e il sale e l'origano e decora con qualche foglia di insalatina. Copri con della pellicola trasparente e riponi in frigo fino al momento di servire.



Polpettine al forno con salsa tzatziki

Per 4 persone

140 g di farro - 1 carota- 1 patata grande - pane grattugiato - farina - prezzemolo - sale - pepe -
Per la salsa tzatziki: 400 g di yogurt greco - 175 g di cetrioli - 2 spicchi d'aglio - 10 g di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Lava il farro e fallo cuocere seguendo le indicazioni sulla confezione. Pela e lava carota e patata e tagliale a dadini. Falle cuocere in acqua bollente salata. Scolale e schiacciale con una forchetta. Versale in una terrina, unisci il prezzemolo tritato, il farro cotto e sgocciolato, sale e pepe e se necessario aggiungi un po' di farina.
Forma le polpette con le mani, passale nel pane grattugiato e adagiale su una teglia foderata con carta forno. Metti in forno già caldo a 180° e fai cuocere per 25-30 minuti rigirandole a metà cottura.
Intanto prepara la salsa tzatziki: lava e grattugia finemente i cetrioli senza sbucciarli. Salali e mettili a scolare perchè perdano l'acqua di vegetazione. Sbuccia e trita finemente l'aglio. In una ciotola versa lo yogurt, unisci il cetriolo strizzato, l'aglio, l'aceto e aggiusta di sale. A cottura ultimata spegni il forno e servi subito le polpette accompagnate dalla salsa tzatziki.



Torta di mele con farina di farro

Per 6 persone

170 g di farina di farro - 2 mele - 100 g di burro - 250 g di yogurt greco - 2 uova- 180 g zucchero di canna - 50 g di fecola di patate - lievito in polvere 1/2 bustina - 50 g zucchero a velo - sale

In una ciotola setaccia la farina, la fecola e il lievito. In una planetaria o con le fruste elettriche lavora il burro a pezzetti, lo zucchero e lo yogurt. Quando il composto sarà diventato bello spumoso unisci le uova a temperatura ambiente e il sale.
Unisci le polveri, un po' alla volta. Quando il composto sarà liscio, senza grumi, versalo in una tortiera da 22 cm con cerniera apribile, imburrata e infarinata. Spolverizza l'impasto con un cucchiaio di zucchero.
Lava le mele e tagliale a spicchi piuttosto sottili e disponile a raggiera sulla superficie della torta, lasciando vuoto il centro. Inforna nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Fai la prova stecchino e sfornala. Servila quando sarà ben raffreddata, spolverizzata con lo zucchero a velo.

La piadina di Mare



Con il suo impasto soffice e la farcitura di Mare, ha il gusto delle vacanze

Settembre ci apre le sue porte con la calura estiva ancora presente e un mare di impegni: il rientro al lavoro, a scuola, ai corsi sportivi. Il tempo per preparare la cena scarseggia, resta invece la voglia di freschezza e di sapori genuini. Prova queste piadine veloci e gustose: il soffice impasto con yogurt greco abbraccia il gusto autentico dell'Affettato di Mare Coraya, che contiene solo pesce selvaggio catturato in mare aperto e certificato MSC. Tutti i prodotti Coraya sono senza glutammato, aromi e coloranti artificiali, inoltre sono ricchi di proteine e con pochi grassi. L'Affettato è pronto da mangiare come originale carpaccio dal gusto delicato e ideale per tante preparazioni fredde e calde, come involtini, tramezzini, tartine e molto altro ancora.

PIADINE ALLO YOGURT GRECO CON AFFETTATO DI MARE

Per le piadine: 300 g di farina 0 - 180 g di yogurt greco bianco - 1 cucchiaio di olio di oliva - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 cucchiaino di sale (raso)
Per la farcitura: 1 confezione di Affettato di Mare Coraya - 200 g di stracchino - rucola

1. In una ciotola metti la farina, lo yogurt greco, il bicarbonato, l'olio di oliva e inizia a impastare, infine unisci il sale. Ottenuto un composto morbido e non appiccicoso, dividilo in 4 panetti. **2.** Stendi ogni panetto formando un disco di spessore di circa 3 mm, non troppo sottile. **3.** Fai scaldare una padella antiaderente e adagia la prima piadina. Quando inizieranno a formarsi le bollicine sulla superficie e la vedrai dorata alla base, girala e prosegui così con le successive. **4.** Disponi su metà piadina lo stracchino, le fette di Affettato di Mare e la rucola. Chiudi a mezzaluna e servi.

Ricetta di Ivana Ester Marra dal blog Studenti ai fornelli



LI TROVI AL BANCO FRIGO DEI SUPERMERCATI



Inquadra il QR Code e scopri questa e altre ricette su GialloZafferano



www.coraya.it





La realizzazione di prodotti a base di pesce coincide per Coraya con il costante impegno verso la salvaguardia del nostro bene prezioso: il Mare. Per questo i prodotti Coraya sono certificati MSC. In più hanno ricevuto il premio Quality Award attribuito dai consumatori per il gusto delicato che piace a tutta la famiglia.

DI METELLA RONCONI

I TANTI USI DEGLI oli essenziali

Gli oli essenziali si estraggono da piante officinali, erbe aromatiche, foglie, cortecce, fiori. Si conservano in flaconcini di vetro scuro, al fresco, non oltre i 20°. Se ne utilizzano poche gocce alla volta da prelevare con una pipetta o un contagocce.

Dimmi che massaggio ti serve...

Ne bastano poche gocce, ma è meglio non usarli puri sulla pelle: vanno diluiti in un olio vegetale, chiamato olio vettore (olio di mandorle dolci, jojoba, macadamia, argan). Comunque **fai prima un test di compatibilità cutanea**, per scongiurare possibili allergie. Il rosmarino è molto efficace per detossinare, ma anche per lenire e sciogliere le tensioni. Ottimo anche per massaggi al cuoio capelluto, in caso di prurito. Il limone trasmette equilibrio perché è rasserenante, antistress e mette di buonumore. A livello epidermico, contribuisce a purificare la pelle, regolando la produzione sebacea.



DETERSIVO al limone (vero)

Taglia 3 limoni a rondelle eliminando solo i semi e mantenendo la buccia. Frullali con un frullatore a immersione, aggiungendo anche un po' di acqua e 200 g di sale. Mettili in una pentola con circa 400 ml di acqua e 100 ml di aceto bianco; fai bollire per circa 10 minuti mescolando. Quando il composto si raffredda e diventa denso, mettilo in vasetti di vetro. Una noce di prodotto è sufficiente per detergere bene i piatti. Va bene anche per pulire delicatamente le superfici di bagno e cucina e i pavimenti. **Attenzione:** ovviamente non farà schiuma!

ELIMINA I MOSCERINI della frutta

Ti capita spesso di trovare in cucina quei fastidiosi moscerini che svolazzano vicino alla tavola o alla dispensa? Ecco come eliminarli in modo naturale. Prendi una ciotola e riempila con aceto di mele o birra, poi richiudila con della pellicola trasparente. Fai dei piccoli fori sulla pellicola e la trappola è pronta, gli insetti verranno attirati all'interno. Lo stesso si può fare con acqua e zucchero. Quest'ultimo va sciolto nel liquido, una miscela che attira qualsiasi moscerino e che mette al riparo la frutta.

Per il frigorifero

Per eliminare cattivi odori dal frigorifero, basta mettere una piccola ciotola con bicarbonato di sodio e aggiunta di 5 o 6 gocce di oli essenziali a piacere tra: limone, citronella, tea tree.



PER UN BAGNO di relax

Prepara una miscela con 500 grammi di sale marino, 10 gocce di oli essenziali di lavanda, di arancio e di bergamotto da versare nell'acqua della vasca da bagno. Per fare un bagno contro la stanchezza e la depressione, consigliati gli oli essenziali di menta, lavanda, melissa, timo, salvia. Per combattere la malinconia prova l'olio di pino.

CONTRO l'insonnia

La lavanda, la camomilla romana, la salvia sclarea, il cedro, hanno proprietà rilassanti e funzionano come sedativi naturali. Puoi ricorrere ai diffusori con i classici bastoncini di bambù o a quelli elettrici o nebulizzarne direttamente qualche goccia sul cuscino usando un contenitore spray.

DI MICHELA SASSI

FIGHTER FOODS

Per contrastare le infiammazioni della pelle, tipiche dell'estate, scegli i fighter foods. Arance rosse, albicocche, melone, frutti di bosco e olio evo ricchi di anti-age e antiossidanti.



prezioso GOMASIO

Nato in Giappone il gomasio è un insaporitore ottimo come sostituto del sale, ottenuto dalla miscela di **sale marino integrale e semi di sesamo tostati**. Oltre a essere uno dei condimenti più antichi, il sesamo contiene calcio, ferro, potassio, fosforo, vitamina F, amminoacidi e acidi grassi polinsaturi che aiutano nella prevenzione dell'osteoporosi e rafforzano il sistema immunitario.

scopri GLI ALIMENTI che saziano di più



Un sistema facile e veloce per tenere sotto controllo il peso? Sfortunatamente non esiste. Però ci sono **stratagemmi che ci possono aiutare a mangiare meno e meglio**. Innanzitutto aumentando la quantità di verdure, perché sono povere di calorie, ma soprattutto perché sono tra gli alimenti più ricchi di acqua e fibre e proprio per questo hanno un alto potere saziante. Anche **i cereali riducono il senso di fame**, prima fra tutti l'avena, che contiene molte fibre, tra cui il betaglucano, che ha la capacità di rallentare lo svuotamento gastrico e dunque si digerisce con lentezza. Dispensatori di proteine e fibre anche i legumi, inoltre **fagioli, piselli, ceci e lenticchie hanno un basso indice glicemico**, che aiuta a mantenere in equilibrio il livello di zuccheri nel sangue, evitando quei cali improvvisi che ci spingono a svuotare il frigorifero.

BARBABIETOLA perché fa bene?



Poco considerata nella cucina mediterranea la barbabietola rossa è un'umile radice che andrebbe rivalutata, le sue proprietà infatti la rendono **degna di stare tra i superfood**. Contiene grandi quantità di sali minerali e vitamine **rimineralizzanti e ricostituenti**, che sono di aiuto anche per superare gli stati influenzali. Inoltre, le fibre e l'elevato quantitativo di acqua la rendono **depurativa e digestiva**. Secondo recenti studi, alcuni composti chimici contenuti dall'ortaggio, come antociani e flavonoidi, sembrano essere capaci di rivitalizzare i globuli rossi, e per questo è **consigliata anche a chi soffre di anemia**. Per conservare intatte le sue proprietà è preferibile consumarla cruda tagliata a fettine sottili, oppure stufata velocemente in padella.

la dieta universale SOSTENIBILE

Per salvare noi e il pianeta occorre **ridurre di oltre il 50 per cento il consumo di zuccheri e carni rosse entro il 2050**. Lo sostengono gli esperti della Fao e della Organizzazione Mondiale della Sanità che stanno lavorando a una **dieta universale,** ispirata a quella mediterranea, da 2.500 Kilocalorie al giorno. Il che significa circa 230 grammi di cereali integrali, 500 g di frutta e verdura, 250 g di latticini, 14 g di carne, 28 g di pesce, 75 g di legumi, 31 g di zuccheri (aggiunti e non). Vista l'ispirazione, il condimento consigliato è l'olio vegetale.



ORTOROMI

Estratti di frutta e verdura Insal'Arte

OrtoRomi offre una gamma di 14 tipologie di estratti, tutti naturali e realizzati con il 100% di pura frutta e verdura di prima scelta, estratte a freddo e trattate con il metodo HPP: una tecnologia che prevede di sottoporre la bevanda già imbottigliata a pressioni elevate, senza alterazioni termiche di rilievo. A differenza dei tradizionali succhi di frutta, gli estratti Insal'Arte OrtoRomi contengono solo frutta: per la spremitura a freddo si parte dal frutto integro e non dalla purea di frutta, senza la necessità di aggiungere acqua o zucchero, coloranti o conservanti. Infine, il processo HPP permette di mantenere inalterati il profumo e il gusto della frutta fresca consumata al naturale e di allungare la conservabilità del prodotto fino a quattro settimane. Con abbinamenti inaspettati, sempre originali, gli estratti Insal'Arte OrtoRomi incontrano i più svariati gusti.



RECLA

Speck Alto Adge IGP Julienne

Le Julienne di Speck Alto Adige IGP di Recla possono essere utilizzate in cucina in svariati modi, per arricchire primi piatti, zuppe e insalate. Si presentano nella confezione in vaschetta doppio comparto, garanzia di praticità e freschezza. Lo Speck Alto Adige IGP è autentico e garantito dal marchio "Indicazione Geografica Protetta". Per la sua realizzazione, Recla sceglie le migliori cosce di suino di prima qualità, che vengono poi lavorate rispettando i processi tradizionali. Il risultato è una specialità dal sapore inconfondibile, un prodotto versatile, ricco di proteine, naturalmente privo di glutine e senza lattosio.

GRUPPO CAFFO 1915

Elisir Borsci S.Marzano



Nato nel 1840 da una miscelazione antica rimasta segreta per tanto tempo, l'Elisir Borsci S.Marzano è unico per la sua versatilità. Le materie prime naturali vengono lavorate con premura dalle mani di artigiani sapienti ed esperti per ottenere questo liquore speciale. Elisir Borsci S. Marzano si può gustare in mille modi: nei cocktail, con il caffè, sul gelato, nei dolci. Liscio è il modo sorprendentemente naturale di berlo perché è in purezza che rivela in maniera inconfondibile le sue note speziate e il gusto d'Oriente, dimostrandosi un ottimo liquore da fine pasto.



LA FINESTRA SUL CIELO

Barrette croccanti

La Finestra sul Cielo – che da oltre 40 anni promuove prodotti da agricoltura biologica, realizzati con ingredienti naturali senza l'utilizzo di zucchero, sciroppo d'agave, latte e derivati e senza prodotti di origine animale – propone la linea di barrette croccanti senza glutine e biologiche, perfette per una pausa di gusto anche per il consumatore celiaco: il Croccante salato di arachidi; la Barretta croccante con anacardi, moringa e limone con semi di zucca, anacardi riso e miglio soffiati; il Croccante di mandorle; il Croccante di nocciole; il Croccante di semi di zucca, infine, il Croccante di sesamo, tutti bio.



GARDEN GOURMET®

Gamma Sensational

La gamma Sensational di Garden Gourmet®, brand del Gruppo Nestlé, con il Sensational Burger, i Filetti Vegetali Nature, la Sensational Salsiccia e il Sensational Macinato, offre un'alternativa gustosa di prodotti a base vegetale che rispondono alle diverse esigenze di tutta la famiglia. Il Sensational Burger è un burger vegetale che permette di replicare l'esperienza della carne, nella consistenza, nel colore e nel gusto. I Sensational Filetti Vegetali Nature, con il loro gusto delicato, si adattano a tutte le preparazioni: in insalata con pomodori e feta o nel wok con il curry. Sensational Salsiccia è la soluzione ideale per grigliare scoprendo il gusto di una salsiccia fatta con ingredienti vegetali. Sensational Macinato è un macinato vegetale, che permette di replicare l'esperienza della carne, ma senza alcuna proteina animale. È perfetto per comporre anche i piatti più tradizionali come polpette e polpettoni, ma anche come ragù e ripieno di verdure.



MOLINO SPADONI

"Piadina Artigianale"

La nuova "Piadina Artigianale" di Officine Gastronomiche Spadoni racchiude nella ricetta un segreto, anzi due, lo strutto di Mora Romagnola, e la farina regionale di grano tenero di tipo "1" 100% Emiliano-Romagnolo Molino Spadoni.
Ingredienti selezionati, che portano tutto il sapore genuino dell'Emilia-Romagna. La Piadina Artigianale di Officine Gastronomiche Spadoni risulta morbida nella consistenza e deliziosa nel gusto, ideale da farcire con tanti ingredienti classici o creativi.
Disponibile anche sull'e-commerce www.casaspadoni.it.

MEGGLE

Panna Cotta



Arricchita con un leggero aroma di vaniglia, la Panna Cotta Meggle presenta un sapore unico e inconfondibile. Buona come fatta in casa al momento, si presenta vellutata e piacevolmente morbida al palato. Senza glutine, la Panna Cotta Meggle è super pratica e facile da preparare, non necessita di aggiungere altri ingredienti. Ottima al naturale, la Panna Cotta Meggle si presta ad un'infinita varietà di abbinamenti: con i frutti di bosco, con il caramello o con il cioccolato. Si conserva a temperatura ambiente.



FIOR DI LOTO

Snack Go Nuts

Fior di Loto propone la linea "Go Nuts", prodotti a base di frutta secca e superfood in un pratico formato snack per una pausa energizzante. Ogni mix GoNuts è studiato per essere equilibrato nutrizionalmente e combina le proprietà dei singoli ingredienti per creare prodotti dalle caratteristiche particolari: lo Smart Mix - uva sultanina, nocciole, mandole e noci - è una pratica dose di energia per la mente; il Full Life Mix - nocciole, mandorle, semi di girasole, semi di zucca, uva sultanina e mirtilli rossi - è completo e adatto a ogni occasione; l'Happy Mix - mango essiccato, semi di zucca e mandorle - è la combinazione unica di semi, frutta secca ed essiccata, ideale per saziare la fame improvvisa; il Supernuts Mix – anacardi, nocciole, mandorle e noci - è ricco di frutta secca senza sale aggiunto, perfetto in ogni momento, infine, il Beauty Mix – anacardi, nocciole, uva sultanina e bacche di goji – combina la bontà e il benessere della frutta secca ed essiccata.





E TU?
COME LA METTI
CON GLI INSETTI?

**ZIG ZAG
RISOLVE!**

Leggere attentamente le istruzioni d'uso e le avvertenze sulla confezione.



MAGNATELA

LIBERA LA CASA
DA RAGNI
E RAGNATELE



ZIG ZAG è un marchio di DEISA EBANO S.p.A. - Bologna







www.zigzaginsetticidi.it

LA SCUOLA di giallo

L'UOVO POCHÉ (ALLA FRANCESE) O "IN CAMICIA" È UNA TECNICA DI COTTURA DECORATIVA E LIGHT. ALL'INIZIO PUÒ SEMBRARE DIFFICILE, MA BASTA SEGUIRE LE REGOLE E PRENDERCI UN PO' LA MANO



1 Immergilo

Porta a ebollizione in una casseruola 1 litro d'acqua con 1 cucchiaio di aceto e 2 cucchiaini di sale. Sguscia 1 uovo in una ciotolina, gira l'acqua con la frusta o un cucchiaio per creare un mulinello e fai scivolare lentamente l'uovo al centro, poi abbassa subito il fuoco al minimo.

2 Cuocilo

Raccogli immediatamente l'albume intorno al tuorlo con il mestolo forato, rigirando le frange verso l'interno, in modo da dargli una forma omogenea e racchiudere del tutto il tuorlo, e cuocilo per 3 minuti.

3 Sgocciolalo

Scola l'uovo con il mestolo forato e trasferiscilo delicatamente su un foglio di carta assorbente. Taglia con un coltellino i bordi sfrangiati dell'albume, in modo da ottenere una forma ovale o tondeggiante, e servi subito l'uovo ben caldo.

e in più...

ARANCIN DI RISO **ai gamberi**

Dalla tradizione siciliana una ricetta di street food proposta in una versione golosa ed elegante grazie all'aggiunta dei crostacei

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Ingredienti

Per 4 persone
300 g di riso arborio
60 g di scalogno
50 g di sedano
50 g di carote
50 g di cipolla
2 foglie di alloro
200 g di gamberi di misura media
150 g di passata di pomodoro
50 g di olio extravergine di oliva
2 uova fresche
100 g di pangrattato
50 g di grana grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
30 ml di brandy
500 ml di olio di semi di girasole
sale e pepe



1

Sguscia i crostacei

Pulisci i gamberi eliminando le teste e i carapaci, lavali sotto l'acqua corrente e tienili da parte. Sfila il "budellino" praticando un'incisione lungo il dorso. Sciacqua e asciuga anche la polpa.



2

Prepara il fondo

Pulisci sedano, carota e cipolla e poi tagliali a tocchetti grossolani e falli tostare in una pentola capiente con un filo d'olio. Aggiungi le teste e i carapaci dei gamberi schiacciando con un cucchiaio di legno per far uscire tutti i loro succhi.



Eccellenza gastronomica

La storia degli arancini (a Catania) o arancine (a Palermo) risale ai tempi della dominazione araba della Sicilia. Allora si trattava di riso allo zafferano appallottolato e farcito al momento. L'uso della panatura viene fatto risalire all'imperatore Federico II e quindi al secolo XI. In ogni caso, fu un'innovazione utile: la panatura conserva il riso e il condimento e li rende facili da trasportare. Le varianti dalla farcitura sono infinite: al ragù con piselli, al burro con mozzarella e prosciutto, agli spinaci, fino a quelli dolci con cacao e zucchero, che si consumano soprattutto il 13 dicembre in occasione della festa di Santa Lucia.

Gira pagina e segui la ricetta



Bisque di gamberi

La bisque di gamberi, preparata con teste e carapaci non serve solo per regalare un gusto unico alle ricette, ma è un'ottima zuppa di mare.
Per prepararla, lavora come nella ricetta principale, però, invece di aggiungere la passata di pomodoro, copri con acqua e lascia sobbollire per 40 minuti circa, insaporisci con erbe aromatiche e regola il sale. Frulla con il mixer a immersione e passa con il colino. La bisque è pronta, puoi usarla per insaporire risotti e paste o servirla così con crostini di pane.

3-4

MESI DI TEMPO

Per conservare la bisque di gamberi (ma si può fare con tutti i crostacei) in freezer. Se vuoi usarla come base per altre preparazioni di mare, versala nella vaschetta per il ghiaccio e poi surgela. Avrai così sempre a disposizione una porzione da usare come preferisci.



3 Unisci la passata

Versa il brandy e lascia evaporare completamente. Aggiungi le foglie di alloro, la passata di pomodoro e allunga con acqua fino riempire due terzi della pentola, sala leggermente e fai sobbollire per almeno 30 minuti.

A secco

Se preferisci, puoi tostare il riso senza aggiungere né scalogno né olio, ossia "a secco". In questo caso, per non rinunciare al gusto, fai comunque appassire lo scalogno in poco olio in un tegame a parte e aggiungilo solo dopo che il riso è ben tostato e i chicchi sono traslucidi.

4 Tosta il riso

Trita lo scalogno finemente e versalo in un tegame a parte con un giro di olio. Lascialo appassire, poi aggiungi il riso e fallo tostare. Cuoci per 10-12 minuti allungando di tanto in tanto con la bisque precedentemente preparata.





5 Lascia intiepidire

A fuoco spento unisci la polpa dei gamberi tagliata a cubetti: si cuocerà con il calore del riso. Poi profuma con il prezzemolo tritato. Infine, fai mantecare con il grana e, soltanto dopo, stendi il risotto in una teglia o in una placca in un unico strato sottile per farlo intiepidire più velocemente.

Doppia panatura

Se le arancine ti piacciono croccanti puoi fare la doppia panatura, passandole nell'uovo, nel pangrattato e poi di nuovo nell'uovo e nel pangrattato e poi compattandole bene con le mani. Poi, se hai tempo, lascialieriposare per almeno un'ora, in questo modo eviterai che si aprano in cottura.



Forma le sfere 6

Ricava dal riso ormai freddo tante piccole sfere e passale prima nell'uovo e poi nel pane. Friggile nell'olio caldo, controllando con il termometro da cucina che la temperatura sia a 75°. Quando saranno dorate, lasciale scolare dall'olio in eccesso sopra un foglio di carta da cucina e servi subito.

la ricetta in più

Siciliane con ragù e piselli

Per 4 persone
Preparazione 35 minuti
Cottura 45 minuti

300 g di riso carnaroli - 180 g di ragù di carne - 80 g di piselli - 1 cipolla piccola - 1 bustina di zafferano - 50 g di parmigiano - 4 uova - 40 g di burro - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - brodo vegetale - farina - pangrattato - olio di semi - sale - pepe

Versa in un pentolino il ragù, i piselli, il concentrato di pomodoro, 1 mestolino d'acqua bollente e cuoci a fiamma dolce 10 minuti. **In una casseruola a parte** con il burro fai rosolare la cipolla tritata. Aggiungi il riso e fallo tostare per 2 minuti, poi bagna con 2 mestoli di brodo in cui hai sciolto lo zafferano, mescola e cuoci ancora per 16-18 minuti, unendo il brodo un mestolo alla volta. Togli dal fuoco, regola di sale e pepe e incorpora il formaggio grattugiato e 2 uova sbattute. Fai raffreddare. **Con le mani inumidite** forma tante palline, pratica un'incavo al centro e mettici un cucchiaino di ragù. Chiudi e passale prima nella farina, poi nelle uova rimaste sbattute e infine nel pangrattato. Scalda abbondante olio di semi in una padella e cuocile, poche alla volta, per 3-4 minuti.





MEZZE MANICHE scampi e cozze

Una versione particolare di un classico della cucina campana: la pasta allo scoglio protagonista delle tavole estive

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **DANILO ORIENTALE**

Ingredienti

Per 4 persone
320 g di mezze maniche rigate
100 g di scampi
800 g di cozze
250 g di pomodori ciliegino
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di basilico fresco
30 g di olio extravergine di oliva
100 ml di vino bianco secco
sale e pepe



Pulisci i gusci 1

Per prima cosa priva le cozze del bisso (il filo che esce dai gusci); se serve, gratta le conchiglie con una paglietta per eliminare ogni impurità. Poi lasciale almeno 10 minuti sotto l'acqua fredda corrente.

un po' di storia

butta lo SCOGLIO in padella

Condita con molluschi e crostacei, la pasta allo scoglio è uno dei pezzi forti dalla cucina di pesce. Secondo la tradizone il nome va inteso in senso letterale: perché un tempo c'era l'abitudine di staccare qualche pezzetto di scoglio, scegliendo quelli "abitati" da creaturine marine. Poi i sassi venivano saltati in un tegame con olio d'oliva, fino a quando i minuscoli esseri marini si staccavano. A questo punto, si scartavano le pietre e si rosolava quel che restava nel tegame: piccoli crostacei, conchigliette e alghe, che venivano usati per condire la pasta.



Toglile subito

Per non cuocere le cozze troppo a lungo, rischiando così di renderle gommose, prendile dal tegame con un mestolo forato, man mano che i gusci iniziano ad aprirsi.

2 Falle aprire sul fuoco

In una casseruola fai rosolare due spicchi d'aglio con un filo d'olio extravergine, unisci le cozze e sfuma con il vino bianco. Copri con un coperchio e lascia cuocere fino a quando si aprono: basteranno 5 minuti. Poi elimina le cozze che non si sono aperte.

Gira pagina e segui la ricetta

consigli utili

STEP CRITICO
pulire i crostacei

Con un coltello pratica un taglio orizzontale per eliminare la testa e le chele del crostaceo. Incidi anche la coda, in modo da ricavare il corpo centrale. Elimina le zampe e poi incidi il carapace partendo dalla parte inferiore, più chiara e più morbida. Apri i lembi del carapace e rimuovilo, elimina anche il filo intestinale. Lascia attaccate la testa e le chele.

Prepara gli scampi 3

Incidi il carapace nel senso della lunghezza, poi elimina il filetto scuro sul dorso e infine passali velocemente sotto l'acqua corrente.



Più sapore

Per un gusto più intenso sfuma gli scampi con un goccio di brandy.

Aggiungi i pomodori 4

Lava i pomodorini e tagliali in quattro parti. Scalda un filo d'olio in una padella, regola sale e pepe. Aggiungi gli scampi tagliati a metà e falli saltare per circa 3 minuti con il coperchio.





Primo e secondo

Se preferisci, a questo punto puoi tenere da parte molluschi e crostacei. Condire la pasta soltanto con il sugo, e servire a parte scampi e cozze per un secondo piatto davvero gustoso.

5

Porta a cottura

Nella padella con i pomodorini e gli scampi versa le cozze con parte della loro acqua precedentemente filtrata e completa la cottura per pochi istanti. Gli scampi infatti non amano le cotture lunghe.



6

Salta in padella

Cuoci le mezze maniche in abbondante acqua salata, scolale al dente e versale nel tegame con il condimento. Salta per 1 minuto, condisci con un filo d'olio, le foglie di basilico e porta in tavola.

la ricetta in più

Spaghetti scampi, cozze e pomodorini

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

320 g di spaghetti - 8 scampi - 500 g di cozze - 10 pomodorini - 1 spicchio d'aglio - 60 g di olive nere snocciolate - 70 ml di olio extravergine di oliva - 1 bicchiere di vino bianco - prezzemolo - sale

Pulisci le cozze con una spugnetta elimina le impurità sui gusci e stacca il bisso. Sciacquale con cura e trasferiscile in un tegame senza aggiungere acqua. Chiudi con un coperchio e lasciale aprire. Elimina quelle chiuse, tieni da parte le altre e filtra l'acqua di cottura. **Sciacqua gli scampi** e lasciane interi la metà per decorare. Stacca le teste di quelli restanti e trasferiscile in un tegame con l'olio e l'aglio. Fai rosolare per 5 minuti, schiacciando le teste con un cucchiaio per ricavare i liquidi. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Togli le teste. **Aggiungi i pomodorini** e tutti gli scampi, appena prendono colore versa l'acqua delle cozze, le cozze e cuoci per 2 minuti, poi spegni. Scola gli spaghetti al dente, versali nel tegame, unisci le olive e termina con il prezzemolo.



preparo e **congelo**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LA SALSA LIGHT

Per rendere il piatto ancora più gustoso, puoi accompagnare le crocchette di pesce e patate con una salsa maionese allo yogurt. Frulla nel mixer a immersione il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaino di senape, 90/100 ml di olio di semi di mais, 1 uovo. Poi aggiungi 125 g di yogurt greco.

passo a passo







Crocchette di pesce

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

g 250 polpa di merluzzo - 1 kg di patate novelle - 3 uova - 50 g di farina - 1 vaschetta di erbe fresche miste - 50 g di olio extravergine di oliva - 200 g di pangrattato - olio di semi - sale - pepe

1 Metti a bollire le patate con la buccia in abbondante acqua bollente salata per 30 minuti fino a quando non saranno cotte. Scolale, lasciale intiepidire e con l'aiuto di un coltellino privale della pelle, quindi passale allo schiacciapatate o schiacciale con una forchetta. A parte, taglia la polpa di merluzzo in piccoli pezzi e spadellala con un filo d'olio per pochi minuti. Aggiusta di sale e pepe.

2 Metti le patate schiacciate in una ciotola, aggiungi 1 uovo, la farina, il pesce e le erbe precedentemente tritate e amalgama fino a ottenere un composto omogeneo. Se risultasse un po' troppo morbido aggiungi ancora una spolverata di farina.

3 Forma tanti piccoli cilindretti con l'aiuto di una sac-à-poche (va bene anche farli con le mani), riponili in freezer per un'ora, quindi impanali, passandoli prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Riponili nuovamente in congelatore e al momento di servire friggili a 180° in olio di semi, freddi direttamente dal freezer. Se ti piace accompagnali con una salsa maionese light decorata con le erbe aromatiche miste tritate.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

passo a passo







IL TRUCCO
Al momento di servire, per facilitare l'estrazione delle bavaresi monoporzioni, puoi immergere gli stampini in acqua bollente per alcuni secondi e poi rovesciarli nei piattini.

Bavarese alla carota

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di carote - 100 g di porri - 20 g di burro - 500 g di panna fresca - 10 g di colla di pesce (2 fogli) - sale - pepe - 4 gallette di mais bio - basilico per decorare

1 In un pentolino fai appassire i porri tagliati a julienne con il burro, quindi aggiungi le carote pelate e tagliate a rondelle, copri con acqua a filo e cuoci per circa 20 minuti, poi aggiusta di sale e pepe.

2 Quindi frulla con un minipimer, aggiungi la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda e lascia intiepidire.
A parte monta la panna ben ferma e aggiungila al composto prima che si raffreddi troppo e cominci a "tirare".

3 Versa il composto all'interno di stampini di alluminio monoporzione e quindi ponili a congelare.
Togli dal freezer un'ora prima di servirli e portali in tavola insieme a un crumble di gallette di mais sbriciolate grossolanamente. Decora con carote tagliate a striscioline e qualche fogliolina di basilico.



con la pentola a pressione

DI FRANCESCO PARRAVICINI

Seppie in umido

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di seppie abbastanza piccole fresche o decongelate - g 300 pomodori datterini - 1 spicchio d'aglio - g 100 vino bianco - 1 rametto rosmarino - 60 g olio extravergine - 20 olive miste

1 Prima di tutto pulisci le seppie. Quindi taglia la testa a listarelle e taglia i tentacoli in più pezzi abbastanza piccoli; quindi nella pentola a pressione fai rosolare uno spicchio d'aglio con un filo di olio extravergine d'oliva.
2 A questo punto aggiungi le seppie tagliate a pezzetti, il vino bianco, i pomodorini, precedentemente lavati e tagliati in quattro, e del rosmarino. Aggiusta a piacere di sale e pepe.
3 Cuoci per circa 15 minuti e alla fine servi con le olive, un filo di olio a crudo e un ciuffetto di rosmarino.

COME PULIRLE

Come prima cosa occorre eliminare l'osso. Per farlo infila due dita all'interno del corpo della seppia per individuarlo. Sfilalo. Aiutandoti con le forbici taglia nei punti dove la testa è ancorata al corpo e sfilala, assieme alle interiora. Togli la pelle, il becco e gli occhi. Sciacqua sotto acqua fresca corrente.

passo a passo







FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

passo a passo

con il microonde

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

ALTERNATIVE
Le zucchine tonde farcite sono un classico piatto estivo, estremamente versatile. Puoi riempirle con moltissimi tipi di ingredienti, dalla carne macinata alla mozzarella, dal tonno alla scamorza e prosciutto o porri e speck.







Zucchine con ricotta di capra e bacche di goji

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

g 800 di zucchine tonde - g 200 di ricotta di capra - g 60 di grana grattugiato - 2 tuorli d'uovo - g 20 di bacche di goji - g 60 di olio extra vergine d'oliva- sale - pepe

1 Lava le zucchine, tagliale a metà longitudinalmente e posizionale in un piatto da microonde, quindi aggiungi un filo d'olio extravergine d'oliva e sigilla con della pellicola trasparente. Cuoci alla massima potenza per circa 8/10 minuti.
2 A parte prepara la farcitura con la ricotta, alla quale devi aggiungere i tuorli e il parmigiano grattugiato. Aggiusta di sale e pepe.
3 Farcisci le zucchine con il composto di ricotta e uova e completa con alcune bacche di goji.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI



bontà dal **macellaio**

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**



LO SAPEVI CHE...

IL CONIGLIO È LA SPECIALITÀ TIPICA DI ISCHIA DOVE SI USA ANCHE PER FARE IL SALAME

Il prezzo

Il coniglio è la più cara fra le carni bianche da cortile e la coscia spazia da una base di circa 7 euro al chilo fino ad arrivare a superare i 30 euro per i prodotti più esclusivi e raffinati dell'alta gastronomia.

coscia di **coniglio**

Solo in Italia sono circa una quarantina le razze di coniglio da allevamento, divise in categorie secondo il peso dell'animale, che può variare dai 4 kg fino agli 8 kg. Considerata una carne alternativa, quella di coniglio è molto proteica, caratterizzata da un **basso contenuto di colesterolo** ed è particolarmente digeribile e di sapore delicato. Adatta a tutte le preparazioni, si cucina in padella, al forno, fritta, brasata e lessata. Il coniglio **intero** si usa soprattutto per ricette tradizionali, arrosto o in umido; la **parte anteriore** è quella meno carnosa e comprende il dorso e le spalle, ideale per ricette al sugo. La **sella o lombata** è la parte centrale più carnosa, perfetta per la cottura arrosto o anche affettata e saltata in padella. Se usi **fegato e rognoni**, aggiungili in pentola a fine cottura, altrimenti risulteranno duri e stopposi. Il fegatino tritato unito al fondo di cottura lo rende deliziosamente cremoso.



FOTO DI FRANCESCO CARUCCI

consigli utili

TAGLI PERFETTI e facilissimi

Per tagliare a pezzi il coniglio, dividilo a metà nel senso della lunghezza, stacca le cosce e le sopracosce, incidendole nell'articolazione, poi ricava la lombata e le gambe e fai a pezzi la schiena. Per evitare di scheggiare le ossa, molto tenere, usa le forbici al posto del coltello. Infine, sciacqua bene le parti e asciugale con carta assorbente.

Tradizionale

Addomesticato fin dall'antichità, il coniglio si divide in numerose razze, tutte molto prolifiche. Ha una massa muscolare soda e ben sviluppata, con carni rosate e di grana fine, povere di grassi.

140
CALORIE PER ETTO A CRUDO

La carne di conglio appartiene alla categoria della carni bianche, è leggera e ha un ottimo valore nutritivo: 100 g presentano circa 4 g di grassi e 1 mg di ferro.

Acquistale

Conserva la cosce di coniglio in frigo e consumale entro un paio di giorni al massimo. Un po' d'acqua sul fondo della vaschetta significa che il prodotto non è freschissimo o è stato mal conservato.

Al forno con patate

Preparazione **15 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 cosce di coniglio - 500 g di patate - 100 ml di aceto bianco - zucchero - 2 spicchi d'aglio - 2 foglie d'alloro - 3 rametti di rosmarino - olio extravergine di oliva - brodo - sale - pepe

Scalda un filo d'olio in una casseruola con gli spicchi d'aglio e le erbe, aggiungi le cosce di coniglio e rosolale in modo uniforme a fiamma media per circa 5 minuti. Irrorale con l'aceto, spolverizzale con un pizzico di zucchero, uno di sale e lascia evaporare. **Trasferisci le cosce** in una teglia o pirofila e prosegui la cottura in forno già caldo a 180 ° per 15 minuti unendo, se serve, qualche cucchiaio di brodo. **Sbuccia le patate** nel frattempo, tagliale a tocchetti e lessale per 8-10 minuti in acqua bollente salata, scolale e aggiungile nella teglia. Irrora con un filo d'olio, sala e pepa, alza la temperatura a 200 °C e prosegui la cottura ancora per circa 30 minuti. Regola di sale e servi ben caldo.





Farcite alla mortadella

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 cosce di coniglio - 80 g di mortadella - 150 g di patate dolci già lesssate e sbucciate - 1 mazzetto di timo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP



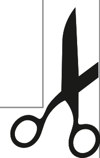
1 Disossa le cosce di coniglio, incidendole con un coltellino affilato lungo la linea dell'osso, poi staccalo tagliando la carne ancora attaccata fino a eliminarlo. Stendi la polpa sul piano di lavoro e pestala con il batticarne per assottigliarla. Se preferisci, esegui l'operazione fra due fogli di carta da forno.



2 Farcisci la carne, distribuendo sopra le fette le patate schiacciate con la forchetta, sala, pepa e profuma con foglie di timo. Copri con le fettine di mortadella, poi avvolgi la carne arrotolandola abbastanza stretta, nel senso della lunghezza per formare gli involtini.



3 Lega gli involtini con spago da cucina, passandolo intorno alla carne per più giri e fissandolo con un nodo. Disponili in una teglia foderata con carta da forno, spolverizzali con il sale, irrorali con un filo d'olio, unisci il timo rimasto e cuocili nel forno già caldo a 175 ° per 30 minuti.



La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.





SCARICA L'APP
WEBER CONNECT



GENESIS II EX-335

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su weber.com



GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.



SPIRIT EPX-315



SMOKEFIRE EX6



WEBER CONNECT HUB



DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
È UNO DEI PESCI PIÙ PESCATI AL MONDO?

La cottura

La carne del nasello è delicata e si sfalda facilmente se viene superato il giusto punto di cottura: quindi è necessario porre la massima attenzione ai tempi.

filetto di **nasello**

Il nasello vive spesso nei fondali sabbiosi, si può avvistare fino a 370 metri di profondità ed il corpo presenta una forma allungata e stretta. La mascella inferiore è più lunga di quella superiore e sono dotate di denti forti e prominenti, mentre **sul dorso sono presenti due pinne:** una alta e stretta e l'altra allungata. Il dorso è di colore grigio tendente al nero, i fianchi sono argentei. **Si alimenta prevalentemente di crostacei** e da adulto si ciba di pesci più grandi, a volte mangiando esemplari giovani della sua stessa specie. Si riproduce dall'inizio dell'inverno a metà della primavera e può raggiungere 140 centimetri di lunghezza per un peso di 15 Kg. **Si tratta di una specie molto longeva** che può raggiungere facilmente i 20 anni d'età. Il nasello ha carni bianche e poco grasse, molto ricercate in cucina per il loro gusto leggero e delicato, gradito a tutti i palati.

consigli utili

DUE PESCI molto simili

Nasello e merluzzo sono pesci molto simili tanto da essere spesso confusi tra loro. In realtà il merluzzo predilige le fredde acque del nord America e del nord Europa, mentre il nasello vive prevalentemente nel mar Mediterraneo. Il merluzzo rispetto al nasello ha anche dimensioni maggiori, fino a 2 metri circa, e un peso che arriva fino a 100 Kg.

come pulirlo

È spesso venduto già pulito, in filetti: in caso contrario è necessario privarlo delle interiora e tagliare le pinne con le forbici. Una volta sciacquato sotto l'acqua si può procedere a squamarlo o sfilettarlo, come richiesto dalle ricette che si intende preparare.

82 CALORIE PER 100 GRAMMI

I valori medi sono di 0,60 g di grassi e contiene anche una buona quantità di vitamine soprattutto del gruppo B.

sano e nutriente

Le carni del nasello sono sane, nutrienti e digeribili. Sono ricche di proteine ad alto valore biologico e non contengono grassi saturi.

Cotti al vapore con porri e pistacchi

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

480 g filetti di nasello senza pelle - 300 g porri - 2 limoni - olio extravergine d'oliva - salvia - 1 peperoncino verde dolce - granella di pistacchi - sale

Taglia i porri (verde compreso) a rondelle e falli cuocere a vapore con foglie di salvia per 30 minuti circa. Condisci i filetti di pesce con la scorza di mezzo limone finemente tritata e, se ti piace, un po' di peperoncino, e lasciali marinare per un'ora. **Mettili poi su un foglio** di carta da forno bagnato e strizzato, irrorali con del succo di limone, chiudi il cartoccio e infornalo a 180° per 15 minuti circa. **Servi i filetti** in un piatto da portata insieme con i porri, qualche fogliolina di salvia, aggiusta di sale, dai un giro di olio extravergine d'oliva a crudo e completa con la granella di pistacchi.



Filetto in crosta dorata

Preparazione **15 minuti**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

g 600 di filetto di nasello - 2 uova - 100 g pangrattato - g 50 grissini sbriciolati - g 300 radicchi misti - g 50 farina di mandorle - g 50 burro - 4/5 ravanelli - g 100 olio extra vergine - sale - semi di sesamo neri



STEP BY STEP



1 **In una ciotola** unisci il pangrattato con i grissini e la farina di mandorle, quindi impana i filetti due volte dopo averli precedentemente immersi nell'uovo sbattuto.

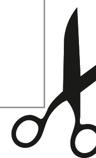


2 **Cuoci** in una padella a fiamma moderata utilizzando burro e olio insieme fino a quando sono ben dorati; serviranno 2/3 minuti per ciascun lato.



3 **Asciuga i filetti** dall'eccesso di olio con carta assorbente e quindi servili su un letto di radicchi contornati da ravanelli tagliati a fettine sottili. Decora con semi di sesamo nero.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI





MEDIAMOND S.p.A.
Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Direct Channel S.p.A. e Publitalia 80 S.p.A.

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2020

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	2.170.000
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	-
Impianti e macchinari	-
Altre immobilizzazioni materiali	86.076
Immobili, impianti e macchinari	**86.076**
Attività per diritti d'uso	**120.241**
Partecipazioni contabilizzate al costo	-
Altre partecipazioni	2.900.000
Totale partecipazioni	**2.900.000**
Attività finanziarie non correnti	-
Attività per imposte anticipate	1.506.408
Altre attività non correnti	1.000
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**6.783.725**
Crediti tributari	5.512.448
Altre attività correnti	4.847.916
Rimanenze	-
Crediti commerciali	95.919.136
Altre attività finanziarie correnti	9.205.563
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	200
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**115.485.263**
Attività destinate alla dismissione	-
TOTALE ATTIVO	**122.268.988**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Altre riserve e risultati portati a nuovo	1.298.842
Utile (perdita) dell'esercizio	(2.303.936)
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**1.394.906**
Fondi	3.073.855
Indennità di fine rapporto	4.914.810
Passività finanziarie non correnti	121.915
Passività per imposte differite	46.920
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**8.157.500**
Debiti per imposte sul reddito	91.432
Altre passività correnti	5.397.174
Debiti commerciali	106.653.649
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	574.327
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**112.716.582**
Passività destinate alla dismissione	-
TOTALE PASSIVO	**122.268.988**

Conto economico Esercizio 2020	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**181.825.311**
Variazione delle rimanenze	-
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	-
Costi per servizi	(169.535.150)
Costo del personale	(13.848.777)
Proventi (oneri) diversi	(1.182.367)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**(2.740.983)**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	(103.174)
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-
RISULTATO OPERATIVO	**(2.844.157)**
Proventi (oneri) finanziari	(43.594)
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	-
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**(2.887.751)**
Imposte sul reddito	583.815
RISULTATO NETTO	**(2.303.936)**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- CASAFACILE
- CASABELLA
- CHI
- CHI COLLEZIONE
- DONNA MODERNA
- FOCUS
- FOCUS DOMANDE & RISPOSTE
- FOCUS EXTRA
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS JUNIOR PER GIOCO
- FOCUS PICO
- FOCUS PICO GIOCA
- FOCUS STORIA
- FOCUS STORIA COLLECTION
- FOCUS STORIA WARS
- FOCUS PICO EXTRA
- FOCUS SCUOLA
- FOCUS WILD
- GIALLO ZAFFERANO
- GRAZIA
- GRAZIA COLLECTION
- GUIDA TV
- ICON
- ICON REPORT
- INTERNI
- ON
- PROMETEO
- TELEPIÙ
- TV SORRISI E CANZONI

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Emma Barbossa

IN CUCINA
Stefania Gonzales
MariaCristina Ferrari
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu

FOTO
Francesco Carucci
Danilo Orientale
Antonella Sarchi

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart



"Morbida crema di zucca arricchita da funghetti croccanti, da servire tiepida per un anticipo d'autunno".



"Involtini di pasta brick agli spinaci con chutney di uva e spezie, una preparazione agrodolce che stuzzica il palato".



"Rolls di piadina con pastrami: manzo marinato, tipico dello street food made in Usa".



"Croccante pasta brisée, formaggio fresco e fichi dolcissimi per un dessert che non si dimentica facilmente".



"Una lasagna super golosa, con verdure e pane carasau, che non richiede cottura".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 SETTEMBRE**

25 modi PER DIRE PASTA E BASTA!

Fusilli, orecchiette, paccheri e linguine per piatti unici arricchiti da carne, pesce e verdure.

Lunch box

Rotolo di frittata, ratatouille di verdure e torta di zucca: un menu veloce, leggero e stuzzicante. Perfetto da portare al lavoro.

Idee smart

Dal Piemonte alla Sardegna e alla Puglia fino all'Estremo Oriente le ricette migliori per gli involtini.

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

ads Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8943 del 05/05/2021